المحور الثالث

الصحة والسلامة للجميع



سنسلّط الضوء في هذا المحور على:

- كيفية تحقيق التوازن الغذائي في الطعام اليومي .
- أنواع العناصر الغذائية وأهميتها.
- الفرق بين الطعام الصحّي وغير الصحّي.
- الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.
- كيفية المحافظة على سلامة الطعام.
- كيفية المحافظة على السلامة في المطبخ.
- الإسعافات الأولية والسلامة.
- طرق السلامة عند الطلاء.
- شخصية الطبيب مجدي يعقوب و الناشطة وصفية نزرين.



وجبة غذائية متوازنة



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح مكوِّنات الوجبة الغذائية المتوازنة.	☐	☐	☐
- يضع مخطَّطًا لوجبة غذائية صحِّية.	☐	☐	☐
- يفهم أهمِّية ممارسة الأنشطة البدنية.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيِّدة؟

لنتعلَّم

- تحقيق التوازن في طعامك اليومي.
- يجب أن يتم تناول وجبة غذائية متوازنة في:

١- الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية (الإفطار، والغداء، والعشاء)

٢- الوجبات الخفيفة التي يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.



الوجبة الغذائية المتوازنة

هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكمِّيات معينة.

- أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة:

١- الخضراوات مثل: الخيار، والجرجير.

٢- الفاكهة مثل: التفاح، والموز.

٣- الحبوب الكاملة مثل: القمح الكامل (في الخبز الأسمر)، والبرغل، والأرز البُنِّي، والحمص.



- **عناصر أخرى تساعد في الحفاظ على الصحة:**

١- ممارسة التمارين الرياضية (البدنية) المفيدة لمدة ساعة يوميًّا مثل ركوب الدراجة بعد المدرسة.

٢- شرب ٨ أكواب على الأقل من الماء يوميًّا **لأنها تعمل على:**

(أ) طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم.

(ب) المحافظة على صحّة الجهاز الهضمي والبشرة.

النصائح والإرشادات التي يجب اتّباعها ليكون يومنا صحّيًا:

١- تناوَل كمّيات من الخضراوات والفاكهة.

٢- تناوَل حبوبًا كاملة قدر المستطاع.

٣- تناوَل اللُّحوم الخالية من الدهون.

٤- تناوَل الأطعمة غير المقلية بالزيت.

٥- أضف القليل من الزبدة أو الزيت أو السكّر أو الملح إلى الطعام.

٦- تناوَل كمّيات أقلّ من الحلويات، مثل: البسكويت وقوالب الحلوى.

٧- اشرب الماء النظيف.

٨- مارس الرياضة البدنية يوميًّا.

لنستكشِفْ

- **استخدم الأطعمة الآتية لعمل وجبة غذائية متوازنة، ضع علامة (✓) على اختياراتك:**



لنراجع

١- ماذا نعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟

٢- لمَ قد تحتاج إلى كمّيات إضافية من الماء إذا كان الطقس حارًّا أو إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًّا؟

٣- لماذا كان مهمًّا أن تعطي الأولوية لصحّتك؟

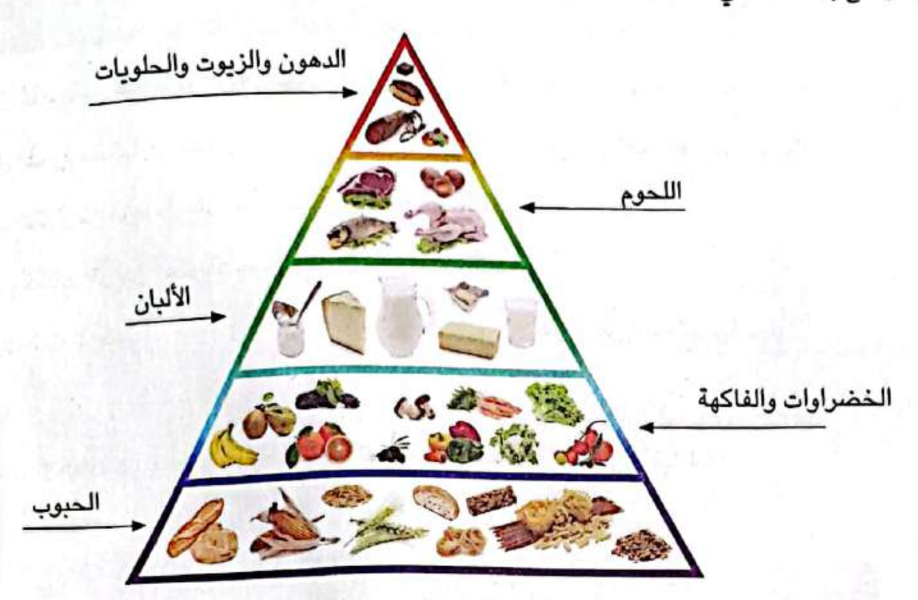
نتعلّم من خلال التطبيق

- يمكن استخدام مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم هرم غذائي:

(دليل يوضح الكمّيات الغذائية المطلوب تناولها كل يوم).

- يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم بكمّيات أكبر من الوجبات الغذائية أعلى الهرم.

كما هو موضح بالشكل الآتي:



- **أهمّية المخطّط اليومي للوجبات الغذائية:**

١- يساعد في الحصول على نمط غذائي صحّي. ٢- ينظم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم.

- **اقرأ الاختيارات الآتية وصنّفها في الجدول تبعًا لمخطّطك اليومي لتنظيم يوم صحّي:**

لبن - فول - دجاج - سمك - خضراوات - سلطه - الجري - أرز - بطاطس مشوية - مكرونة - بيض - السباحة - خبز - جبن - ثمرة فاكهة - فشار - زبادي - المشي

الإفطار	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء	ممارسة الرياضة
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....



اختبر نفسك في الموضوع الأول

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - ليكون يومك صحِّيًّا، يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل. ( )

٢ - لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضراوات والفاكهة. ( )

٣ - ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًّا. ( )

٤ - تناوُل كمِّيات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحِّيًّا. ( )

٥ - تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. ( )

② ضع علامة (✔) أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحِّيًّا:

١ - المشروبات الغازية	( )	٢ - الكثير من الحلوى	( )
٣ - المياه	( )	٤ - الأطعمة المقلية بالزيت	( )
٥ - الحبوب الكاملة	( )	٦ - الخضراوات	( )

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ - يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى

(جـ) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

٢ - من النصائح المهمَّة ليكون يومك صحِّيًّا............................ .

(أ) تناول اللُّحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يوميًّا

(جـ) تناول كمِّيات قليلة من الخضراوات والفاكهة. (د) تناول كمِّيات كبيرة من الحلوى

④ اقرأ ثمَّ أجب:

١ - حدِّد نصيحة أخرى يمكن اتِّباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحِّي.

....

....

٢ - اكتب مثالًا لوجبة غذائية متوازنة.

....

....



العناصر الغذائية



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يحدِّد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوي عليها.	☐	☐	☐
- يوضِّح أهمّية كلٍّ من العناصر الغذائية.	☐	☐	☐
- يصف منتجات الألبان والعناصر الغذائية المتوفِّرة فيها.	☐	☐	☐

للتفاعل معًا

• ما أنواع الطعام التي تزوِّدك بالطاقة؟



• أنواع العناصر الغذائية وأهميتها لتناول وجبة غذائية متوازنة.

أنواع العناصر الغذائية:

١ـ الكربوهيدرات:



• تشمل:

١- **النشويات:** توجد في الحبوب وبعض الخضراوات مثل: البطاطس والأرز.

٢- **السكَّريَّات:** تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

• أهمِّيتها: يُحَوِّل الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز ممَّا يزوِّد الجسم بالطاقة التي يحتاجها.

٢ـ البروتينات:



• توجد في اللُّحوم، والأسماك، ومنتجات الألبان، والبيض، والمكسرات، والبقوليات.

• أهمِّيتها: يحتاجها الجسم لتأدية وظيفته بشكل فعال (بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها).



٣ـ الأليـــــاف:



- توجد في الحبوب الكاملة، والبقوليات، والخضراوات، والفواكه.
- أهمِّيتها:

مُهِمَّة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكَّر في الدم.

٤ـ الفيتـامينات:



- من أمثلتها:

١- **فيتاميـن (A):** يوجـد فـي البيـض والسـمك ويسـاعد علـى تقوية النظر.

٢- **فيتاميـــن (C):** يوجـد فـــي بعـض الخضـــراوات مثـل: الفلفـل، والكرنـب، والقرنبيـط، والبروكلـي، ويعطي مناعة للجسـم لمقاومة الأمراض.

- أهمِّيتها: يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

٥ـ الأملاح المعدنية:



- من أمثلتها:

١- **الكالسيوم:** يوجد في اللَّبن والخضراوات الخضراء.

- أهمِّيته: يحافظ على صحَّة العظام والأسنان.

٢- **الحديد:** يوجد في اللُّحوم الحمراء، والأسماك، وبعض أنواع الخضراوات (السبانخ - البروكلي)

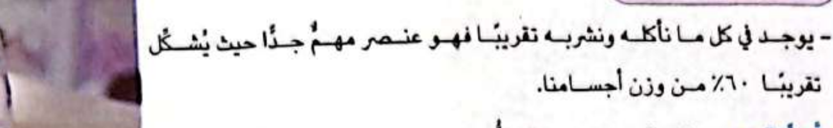
- أهمِّيته: يُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدَّم.

٦ـ الدهـــون:



- تحتوي المكسرات، والبذور، والزيتون، والسمك، والأفوكادو، والفاصوليا على دهون صحية.
- يمكن الحصول على كمِّيات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.
- أهمِّيتهـا: تُعتبَـر مـن مصـادر الحصول على الطاقة وتسـاعد الجسـم علـى امتصـاص الفيتامينات.

٧ـ المــــاء:



- يوجد في كل ما نأكله ونشربه تقريبًا فهو عنصر مهمٌ جدًا حيث يُشكّل تقريبًا ٦٠٪ من وزن أجسامنا.

• **أهمّيته:** يساعد الجسم على التخلُّص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.



لنستكشِفْ

• **انظر إلى الوجبات الغذائية الآتية واذكر مكوِّناتها وعناصرها الغذائية، كما في المثال:**



المكوِّنات: فول، ليمون، زيت، ملح.
العناصر الغذائية: دهون – بروتينات – ألياف



المكوِّنات: ....
العناصر الغذائية: ....



المكوِّنات: ....
العناصر الغذائية: ....



المكوِّنات: ....
العناصر الغذائية: ....

لنراجعْ

١- ما العناصر الغذائية المتوافرة في كلٍّ من أصناف الطعام الآتية: قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت والليمون مع خبز، ملوخيّة، حبَّة برتقال، قطعة من الجُبن؟
٢- ما أهميته أن تحصل على كلّ أنواع العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي تتَّبعه؟
٣- ما الأطباق التي تحبُّها؟ وما العناصر الغذائية التي تتضمّنها؟

نتعلّم من خلال التطبيق



- يُعتبَر اللّبن ومنتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمّة جدًّا لأنها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية مثل الكالسيوم.

- **منتجات الألبان:**
  - يمكن الحصول على منتجات الألبان من حليب الأبقار، أو الأغنام، أو الماعز، أو الجواميس. ويستخدم في صناعة الأجبان الصفراء، والبيضاء، السمن الحيواني والزبدة.
  - تُعتبَر صناعة الألبان من أهم الصناعات التي يمكن الاعتماد عليها في زيادة الدخل القومي.

- **يمكننا التمييز بين اللبن البقري و اللبن الجاموسي من خلال الجدول الآتي:**

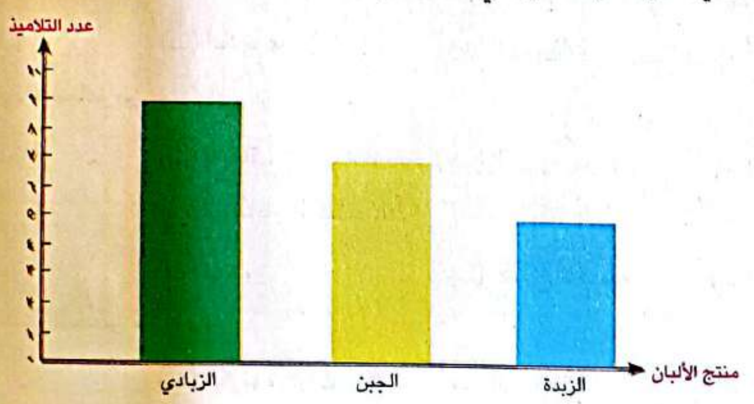
اللبن البقري	اللبن الجاموسي
يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون ولذلك نجد أن قوامه ووزنة خفيف ممّا يجعله أخفَّ وأسهل في الهضم.	يحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون ولذلك نجد أن قوامه ووزنة أثقل ممّا يجعلة يأخذ وقتًا أطول في الهضم.

- لا يستطيع بعض الأشخاص هضم الألبان بشكل كامل. نتيجة لذلك، فإنهم يُصابون بانتفاخ المعدة والقولون بعد تناول منتجات الألبان أو شربها ويمكنهم استبدالها بالسمك والسبانخ.

- **انظر إلى الرسم البياني ثمَّ أجب:**

١- المنتج المفضَّل لدى أغلب التلاميذ في الفصل هو ....

٢- المنتج الأقل تفضيلًا لدى أغلب التلاميذ في الفصل هو ....





اختبر نفسك في الموضوع الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - يتوافر السكَّر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل: الفواكه والعسل. ( )

٢ - تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )

٣ - نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحَّة أعيننا. ( )

٤ - لا يُعتبَر الماء عنصرًا مهمًّا لأجسامنا. ( )

٥ - لا يمكن للدهون أبدًا أن تكون صحِّية. ( )

② أكمل العبارات الآتية:

١ - يساعد فيتامين A على ....

٢ - نجد فيتامين C في ....

٣ - نجد الحديد في .... و ....

٤ - تُعتبَر .... مهمَّة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات.

③ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	(أ) البيض والألبان
٢- الدهون	(ب) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	(جـ) الزيتون والأفوكادو
٤- الكربوهيدرات	(د) القرنبيط والبروكلي

④ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ - النشويات والسكَّريات من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (جـ) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٢ - تُعتبَر اللحوم والأسماك من ....

(أ) البروتينات (ب) الألياف (جـ) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية

٣ - تساعد .... على امتصاص الفيتامينات.

(أ) البروتينات (ب) الدهون (جـ) الأملاح المعدنية (د) الكربوهيدرات

٤ - يساعد الماء على التخلُّص من ....

(أ) السموم (ب) الكربوهيدرات (جـ) البروتينات (د) الدهون

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الأول والثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ - يساعد .... الجسم على التخلُّص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.

(أ) الألياف (ب) الماء (جـ) الدهون (د) الكربوهيدرات

٢ - ليكون يومك صحِّيًّا، يجب تناول القليل من ....

(أ) الخضراوات (ب) الحلوى (جـ) البروتينات (د) الماء

٣ - يساعد .... على المحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) السكَّر (جـ) الحديد (د) الملح

٤ - يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكَّر جلوكوز فيزوِّد الجسم بالطاقة.

(أ) البروتينات (ب) الألياف (جـ) الكربوهيدرات (د) الدهون

② أكمل العبارات الآتية:

١ - يجب أن يتضمَّن نظامك الغذائي مجموعة متنوعه من .... الطعام.

٢ - نجد الدهون الصحِّية في ....

٣ - يجب تناول كمِّيات قليلة من الأملاح والدهون و .... ليكون يومك صحِّيًّا.

٤ - شُرْبُ الكثير من .... يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم.

٥ - يحتوي السمك على فيتامين ....

٦ - نجد الكالسيوم في .... و ....

③ قيِّم الوجبات الغذائية الآتية واكتب «وجبة غذائية متوازنة» أو «وجبة غذائية غير متوازنة» أمام كل عبارة:

١ - يأكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروب غازي. (........................)

٢ - تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغداء. (........................)

٣ - تأكل يُمْنَى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا. (........................)

④ اقرأ ثمَّ أجب:

١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضًا. فما هي أهمية الدهون؟

....

٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يُضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكَّر للعصائر.

....



الموضوع الثالث

نظام غذائي صحّي

التغذية الصحّية

أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيّد جدًا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يوضّح كيف يكون الطعام صحّيًا.	☐	☐	☐
- يشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائية متوازنة.	☐	☐	☐
- يقدّم اقتراحات مبدعة لإعداد أطباق غذائية صحّية.	☐	☐	☐



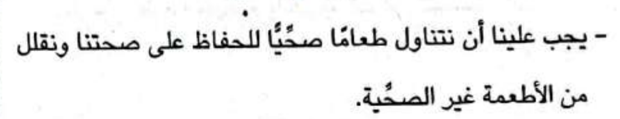
لنتفاعلْ معًا

• نحبّ جميعًا أن نتناول وجبة خفيفة بين الوجبات، ما الوجبة الخفيفة التي تفضّلها؟ وهل هي صحّية؟

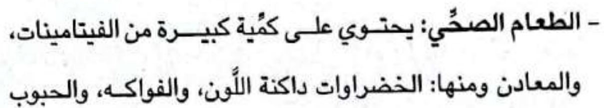
لنتعلّم



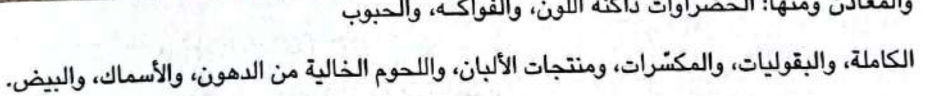
• ماذا علينا أن نأكل؟ وكم هي الكمّية؟



- يجب علينا أن نتناول طعامًا صحّيًا للحفاظ على صحتنا ونقلل من الأطعمة غير الصحّية.



- **الطعام الصحّي**: يحتوي على كمّية كبيرة من الفيتامينات، والمعادن ومنها: الخضراوات داكنة اللّون، والفواكه، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والمكسّرات، ومنتجات الألبان، واللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، والبيض.



- **الطعام غير الصحّي**: الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كمّيات كبيرة من الملح، أو الدهون، أو السكّر.
- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النموّ.

يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على:

- الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، والبروتينات
- العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية
- كمّيات قليلة من الأطعمة الغنيّة بالسكّريات والدهون

• أمثلة لوجبات غذائية صحّية:



١- **الكُشري:** يحتوي على الأرُز، والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة، والبقوليات وهي من البروتينات، والطماطم، والبصل من الخضراوات.

٢- **الملوخيّة:** تُصنع من مَرَق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء ممَّا يُغذّي ويُشبِّع في آن واحد.

٣- **المحاشي:** تتوافر فيها العناصر الغذائيةَ من خلال الأُرز والخضراوات مثل: الكوسا، ويمكننا إضافة القليل من اللَّحم المفروم لترتفع القيمة الغذائية للطعام.

يمكننا جعل أطباقنا المفضَّلة صحّية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة مثل: إعداد طبق البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكّر، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذًا وصحِّيًّا أكثر.

لنستكشِفْ

• فكِّر أي من الوجبات الخفيفة الآتية صحِّية؟ وضع علامة (✓) عليها:



الفاكهة	الحلوى	البطاطس المقلية
( )	( )	( )

لنراجِعْ

١- في رأيك، إلى أيّ حدٍّ نظامك الغذائي صحِّي؟ وكيف يمكنك تحسينه؟

٢- أيّ الطبقين الآتيين غَنيّ أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخيّة مع الأُرز البُنِّي أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبن؟ ولماذا؟

٣- هل تعتقد أنَّه من المهمِّ أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟



نتعلّم من خلال التطبيق

• ابتكار وجبة غذائية متوازنة

• طبق السلطة

- طماطم – خيار – بصل – خس – فلفل – ليمون

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

فيتامين A   فيتامين C   الأملاح المعدنية

طريقة مبتكرة لإعداد طبق سلطة غني بالعناصر الغذائية:

إضافة قطع من الجبن

إضافة شرائح الدجاج المشوية

إضافة البيض المسلوق



• أكمل المثال الآتي:

طبق الفول

مكوناته: ....

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

....



• اكتب الطريقة المبتكرة لإعداد طبق فول غني بالعناصر الغذائية:

....

....

....

اختبر نفسك في الموضوع الثالث

تُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحِّي:

١ - الخضراوات ( )　　٢ - الأسماك ( )

٣ - الكثير من الدهون ( )　　٤ - الحبوب الكاملة ( )

٥ - كمِّيات كبيرة من السكَّر ( )

(٢) أكمل العبارات الآتية مستخدمًا بنك الكلمات:

الحبوب الكاملة - صحِّي - الأرز والخضراوات - غير صحِّي - الملح

١ - تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضراوات والفواكه و ....

٣- يُعتبَر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

(٣) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - تُصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء فتكون مفيدة ومُغذِّية في آن واحد. ( )

٢ - الكُشري لا يُعتبَر من الوجبات الغذائية الصحِّية. ( )

٣ - تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحِّية. ( )

٤ - يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنيَّة بالعناصر الغذائية. ( )

(٤) اقرأ ثمَّ أجب:

١ - يَعدُّ صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكَّر، والسمن. انصحه بتغييرٍ مبتكر ليكون الطبق صحِّيًّا أكثر.

....

٢ - يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللَّحم. هل تُعتبَر هذه الوجبة صحِّية؟

....

الموضوع الرابع

الطعام غير الصحّي



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يتعرَّف العوامل التي تجعل بعض الأطعمة غير صحّية.	☐	☐	☐
- يقارن بين الأطعمة الصحِّية وغير الصحِّية.	☐	☐	☐
- يشارك في نقاش مع زملائه في الفصل حول الطعام الصحِّي وغير الصحِّي.	☐	☐	☐

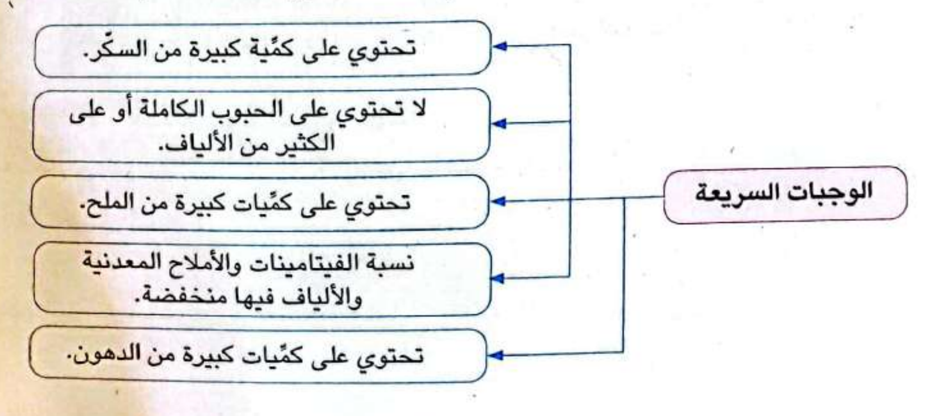


• إذا كنت تملك مبلغًا من المال، لتنفقه في شراء بعض الأطعمة. فما الأطعمة التي تُفضّل شراءها؟ ولماذا؟

لنتعلَّم

• المشكلة مع الوجبات السريعة:

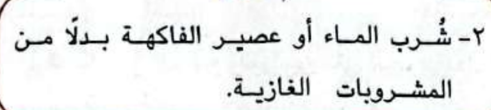
- تناول الوجبات السريعة بين الوجبات مثل: الدجاج المقلي، والبطاطس المقلية، والمشروبات الغازية، والحلوى قد يُسبِّب عدم الارتياح.
- يُمكن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحِّية بوجبات خفيفة مثل: الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذُّرة المشوية الغنيَّة بالألياف والفيتامينات والمعادن.
- يحتاج جسم الإنسان إلى بعض السكَّر، والأملاح، والدهون في نظامه الغذائي، لكن الإفراط في تناولها مُضرٌّ بالصحة.



- **يمكن أن نجعل الوجبات الخفيفة غير الصحية وجبات صحية عن طريق:**



١- تنـاول البطاطس المشـوية بدلًا مـن البطاطس المقلية.



٢- شُـرب المـاء أو عصيـر الفاكهـة بـدلًا مـن المشـروبات الغازيـة.



٣- تناول أطباق، مثل: البليلة أو حُمُّص الشام.

لنستكشِفْ

- **كيف يمكنك أن تجعل الوجبات الخفيفة غير الصحِّية الآتية وجبات صحّية؟**

الطعام المُعلَّب: يمكن صنعه داخل المنزل.

الدجاج المقلـي: ....

اللُّحوم المُصَنَّعة: ....





لنراجِعْ

١- ما الَّذي يجعل الوجبات السريعة أقلَّ صحّة من الوجبات الأخرى؟

٢- ما الوجبات الخفيفة الصحِّية التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟

٣- في رأيك، هل الطعام المُعَدُّ في المنزل صحِّي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل طعمه ألذّ؟ ولماذا؟

نتعلّم من خلال التطبيق

المناقشة

هي عملية تبادل للآراء والحُجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحُجج والبراهين.



- **التحضير للمناقشة:**

١- التفكير في الحُجج والبراهين التي تدعم موقفك.

٢- التفكير في الحُجج والبراهين التي قد يقدمها الطرف الآخر في المناقشة.

٣- التفكير في طُرق الرد على حُجج الطرف الآخر لتقديم الحُجة الأقوى.

٤- تذكّر أن تحترم الطرف الآخر في المناقشة ورأيه حتّى إن كنت لا توافقهم الرأي.

٥- يجب ألّا تقاطع أحدًا أو ترفع صوتك أو تتكلّم بفظاظة.

- **لاحظ الموضوعات الآتية:**

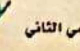
الموضوع	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
١	• لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية.	• من المسموح أحيانًا أن يتناول الأطفال الحلوى والمشروبات الغازية.
٢	• يجب على المدارس أن تمنع تناول الحلوى والمشروبات الغازية في فترة الاستراحة.	• يجب أن تُترك للأطفال الحرّية لاختيار ما يريدون تناوله في فترة الاستراحة
٣	• يجب على المدارس مصادرة كلّ الحلوى والمشروبات الغازية التي يُحضرها التلاميذ إلى المدرسة.	• لا يحقّ للمدارس أن تأخذ أيّ طعام من أيّ تلميذ.

- **اقرأ المناقشة التي دارت بين سلمى وتسنيم ثم دعّم الموقف الذي تتفق معه في الرأي:**

	سلمى	تسنيم
الرأي	• لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية.	• لا يحق للمدارس أن تأخذ أي طعام من أي تلميذ.
الحُجج والأدلة والبراهين	• لا تحتوي الحلوى والمشروبات الغازية على عناصر الوجبة الغذائية المتوازنة ولكنها تحتوي على كمّيات كبيرة من السكّر وهو مضرٌّ لنا.	• ممتلكات التلاميذ ملك لهم فقط. • من حق التلميذ إحضار أي نوع من أنواع الأطعمة.
الرد عليها	• تحب الأطفال السكّر. • يمكن الحصول على عناصر الوجبة الغذائية المتوازنة من خلال وجبة الغذاء.	• للتلاميذ حق في ممتلكاتهم فقط عندما لا تحتوي على ما يضرهم. • للتلميذ أن يحضر أي نوع من أنواع الأطعمة ولكن لا يأكل المضرَّ منها.

- **استخدم جدول الموضوعات السابق لإجراء مناقشة أخرى بينك وبين زميلك.**





اختبر نفسك في الموضوع الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① اقرأ واكتب كلمة (صحّي) أو (غير صحّي) أمام الأطعمة والمشروبات الآتية:

١ - مشروب حمص الشام. (..........................)

٢ - البطاطس المقلية. (..........................)

٣ - الدجاج المشوية. (..........................)

٤ - اللحوم المُصَنَّعة. (..........................)

② ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - يُعتبَر الترمس من الوجبات السريعة الصحِّية. (   )

٢ - عند الشعور بالجوع بين الوجبات، من الصحِّي تناول الوجبات السريعة مثل: الحلوى والمشروبات الغازية. (   )

٣ - غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة. (   )

٤ - تناوُل البليلة مع الكثير من السكَّر والسمن كوجبة سريعة أمر صحِّي. (   )

③ أكمل ما يلي:

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس .... ليكون طعامًا صحِّيًّا.

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و .... و ....

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات ....

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و .... ليكون طعامك صحِّيًّا.

٥- يحتوي الترمس على .... وهي مهمَّة لأجسامنا.

٦- تحتوي الذرة المشوية على الألياف و .... و ....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الثالث والرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكننا شُرب .... بدلًا من المشروبات الغازية.

(أ) العصائر المُصَنَّعة　　(ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكَّر

(جـ) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكَّر　　(د) الشاي بإضافة الكثير من السكَّر

٢- من الوجبات الغذائية الصحِّية ....

(أ) اللحوم المُصَنَّعة　　(ب) البطاطس المقلية

(جـ) المكرونة مع إضافة الجبن　　(د) الحلوى

٣- أيٌّ ممَّا يلي من الوجبات السريعة الصحِّية ....

(أ) الذُّرة المشوية　　(ب) الدجاج المقلي　　(جـ) الحلوى　　(د) البطاطس المقلية

٤- يُعتبَر الطعام صحِّيًّا إذا احتوى على كمِّية كبيرة من ....

(أ) السكَّريات　　(ب) الدهون　　(جـ) الفيتامينات　　(د) النشويات

② اقرأ الأنظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحِّي) أو (غير صحِّي) بجانب كل عبارة:

١- نظام غذائي يحتوي على الخضراوات والحبوب الكاملة.　(............)

٢- نظام غذائي يحتوي على كمِّيات كبيرة من السكَّريات والدهون فقط.　(............)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكَّر.

(............)

③ فكِّر وأجب:

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كمِّيات الدهون والأملاح والسكَّريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحِّية؟

....

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحه بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقًا صحِّيًّا أكثر.

....

٣- تحب دينا البيتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحِّية.

....

٤- لماذا تُعتبَر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحِّية؟

....



المحافظة على سلامة الطعام



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام.	☐	☐	☐
- يصف إرشادات السلامة الغذائية.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- **لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟**



• الطعام الآمن للأكل:

- يَفسَد العديد من الأطعمة إن لم يتمُّ حفظها بطريقة مناسِبة وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة، فقد يكون من الخطير تناولها.

• السبب الرئيسي لفساد الأطعمة:

- البكتيريا والعفن والفطريات كائنات دقيقة تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
- تتغذّى هذه الكائنات الدقيقة على السكّريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لهذا من المهمّ الإبقاء على بعض الأطعمة باردة.

• كيف تفسد الأطعمة:



- يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة فيسبب الأمراض عند تناوله.
- تفسد الفواكه والخضراوات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح ليّنة وتظهر عليها بُقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.
- يفسد معظم الطعام ويتعفن أيضا عند تركه في الثلاجة لفترة طويلة.

• إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام

١- استخدام المكوّنات الطازجة فقط.

٢- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلّاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

٣- غسل الفواكه والخضراوات والتخلُّص من الفاسد منها.

٤- استخدام لوح تقطيع وسكّين نظيفَين، وغسلهما بعد تقطيع اللُّحوم للقضاء على كلّ البكتيريا.

٥- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيّدًا، أو ارتداء القفّازات بعد غسلها جيّدًا.

٦- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلًا.

٧- مسح المناضد في المطبخ بمُعقِّم قبل إعداد الطعام وبعده.

٨- وضع الطعام الّذي لم يُستخدم في الثلّاجة، وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة.

لنستكشِفْ

• **فكِّر في المواقف الآتية وضع علامة (✓) أمام الموقف المتوقع عند ترك الخبز على منضدة المطبخ في كيس بلاستيكي لعدّة أسابيع:**

- يتعفَّن لنُموّ البكتيريا عليه. ( )
- يَبْقَى بحالة جيّدة. ( )
- يصبح صحِّيًّا أكثر. ( )

• **بعد قراءتك للموقف السابق هل تأكل الخبز في هذه الحالة؟ ولماذا؟**

....

....

....

....

للراجع

١- لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ؟

٢- في رأيك، لماذا بعض أصناف الطعام، مثل: الدقيق أو الأُرز، لا تُبرَّد في الثلّاجة؟

٣- بعض الأشخاص يتركون الطعام خارج الثلّاجة لساعات عديدة بعد طهيه. الآن، بعد أن تعلَّمت عن السلامة الغذائية، ماذا تقول لهم؟



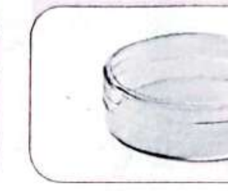
نتعلَّم من خلال التطبيق

إجراء اختبار لمراقبة عملية نموّ العفن والبكتيريا:

- المواد التي تحتاجها:

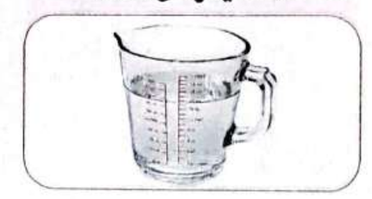
١- ثلاثة أوعية مع أغطيتها (أو أكثر).

٢- ظرفان من الجيلاتين.

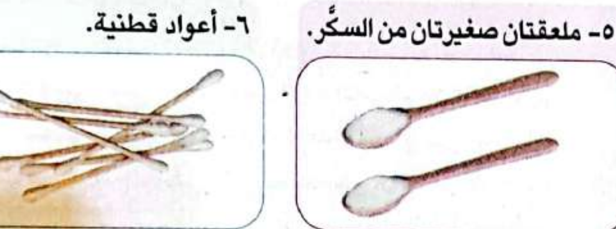


٣- مكعَّب واحد من مرق لحم البقر.

٤- ٢٥٠ ملليلتر من الماء.



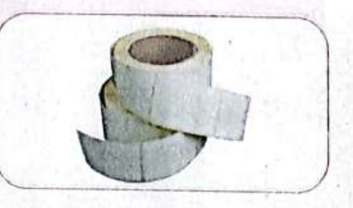
٥- ملعقتان صغيرتان من السكَّر.



٦- أعواد قطنية.



٧- ملصقات أو بطاقات لاصقة يمكن الكتابة عليها



٨- فوطة مطبخ.

تنبيه اطلب من شخص بالغ مساعدتك على القيام بالخطوات الآتية:

الخطوة الأولى

- قم بغلي الماء وأضِف إليه السكّر ومكعّب المرق والجيلاتين واخلطهم جيّدًا حتّى تذوب جميع المكوّنات.
- قُم بتغطية الخليط واتركه جانبًا لبضع دقائق.



الخطوة الثانية

- قم بسكب الخليط وهو ساخن بالتساوي في الأوعية، وغطها باستخدام فوطة مطبخ نظيفة واتركها لتبرد بالكامل.

الخطوة الثالثة

استخدم ثلاثة أعواد قطنية نظيفة كما يلي:

- **الأوَّل:** امسح به سطح الأرض.
- **الثاني:** امسح به سطح لوح التقطيع.
- **الثالث:** امسح به سطح حافظة أقلامك.

الخطوة الرابعة

- **امسح بالأعواد القطنية السابقة الأوعية التي تحتوي على الخليط المُحضَّر سابقًا كالآتي:**

العود القطني الأوَّل: امسحه داخل الوعاء الأوَّل ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

العود القطني الثاني: امسحه داخل الوعاء الثاني ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

العود القطني الثالث: امسحه داخل الوعاء الثالث ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

- اكتُب اسم السطح أو الشيء الذي مسحته على كل وعاء.

الخطوة الخامسة

- ضَع الأوعية في مكان آمن، حيث لا يلمسها أحد.
- انتظِر لترى ما الذي سيحدث.
- بعد بضعة أيام، من المفترض أن تبدأ برؤية العفن



وتنمو البكتيريا عليها.

الخطوة السادسة

لاحظ نتائج عملية نمو العفن والبكتيريا خلال فترات زمنية مختلفة:

ثلاثة أيام — أسبوع واحد — عشرة أيام — أسبوعان





الملاحظة: يزداد نمو العفن والبكتيريا مع مرور الوقت.

اختبر نفسك في الموضوع الخامس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① يُعتبَر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا:

١- غسل الفواكه والخضراوات والتخلُّص من الفاسد منها.

٢- استخدام لوح تقطيع وسكِّين نظيفَين، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتيريا.

٣- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيِّدًا.

٤- ربْط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلًا.

٥- مسح المناضد في المطبخ بمعقِّم قبل إعداد الطعام وبعده.

٦- ترك الطعام على البوتاجاز لفترة طويلة.

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

(أ) الماء — (ب) الجو البارد

(جـ) البكتيريا والعفن — (د) الزيت

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

(أ) المطبخ — (ب) الثلَّاجة

(جـ) أكياس بلاستيكية — (د) مكان دافئ

٣- معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلَّاجة.

(أ) يتعفَّن — (ب) يقلُّ

(جـ) لا يتغيَّر — (د) يصبح جيِّدًا

③ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللُّحوم. ( )

٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ( )

٣- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ( )

٤- إبقاء اللُّحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام. ( )

٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. ( )



الموضوع السادس: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يتعرَّف المكوّنات والعناصر الغذائية في كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي والتمييز بينهما.	☐	☐	☐
- يحدِّد الحلول للمشكلات التي قد تَنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي.	☐	☐	☐
- يتتبَّع إجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة.	☐	☐	☐



- أيّ شراب فاكهة تحبّ؟ ولماذا؟



التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي:

- **الشراب الطبيعي:**

- مزيج من الماء والسكّر وعصير الفاكهة الطبيعي.
- **الفائدة الغذائية:** غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

- **الشراب الصناعي:**

- يتكون من السكّر والماء وكمّية قليلة من المُنكّهات والملوّنات الطبيعية أو الصناعية.
- يحتوي على نسبة عالية من السكّر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- **الفائدة الغذائية:** يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكوَّن من الماء والسكّر، ولكن كمِّية العناصر الغذائية المتوافرة فيه قليلة جدًّا.
- يمكن تحويل كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مُركّز بخلطه مع الماء.
- الشراب الطبيعي صحّي أكثر من الشراب الصناعي.



طريقة إعداد الشراب وحفظه:

١- يتمُّ تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة ممَّا يساعد على القضاء على البكتيريا.

٢- يتمُّ إضافة مادَّتين حافظتَين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا، حتَّى تدوم الزجاجات لوقت أطول من دون أن تفسد.

المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها:

المشكلة بدأ لون الشراب داكنًا جدًّا، ما يعني أنَّ السكَّر المُستخدَم في صناعته غير نظيف

الحل: - استخدم نوعًا من أنواع السكَّر النظيف.

المشكلة ظهور طبقتَين منفصلتين، (طبقة صافية وطبقة عكرة)، لأنَّ السكَّر لم يُخلط بالشكل الصحيح

الحل: - إضافة السكَّر إلى السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه.

لنستكشِفْ

- انظر إلى نوعي العصير الآتيين وصِف شكلهما وطعمهما. كيف تتمُّ صناعة كلٍّ من الشرابَين؟



شراب طبيعي

- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.
- لا يحتوي على نسبة .... من السكَّر.
- تتمُّ صناعته في ....



شراب صناعي

- يحتوي على نسبة سكَّر عالية.
- يحتوي على .... والملونات الصناعية.
- تتمُّ صناعته في ....

لنراجِعْ

١- اذكُر الطرق التي يتشابه فيها إعداد كلٍّ من شراب العصير الطبيعي والصناعي.

٢- ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحَّة، الشراب الطبيعي أو الصناعي؟ برِّر إجابتك.

٣- إذا كنت تصنع شرابًا طبيعيًّا في المنزل، فهل ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها كما في المعمل؟ ولماذا؟

نتعلّم من خلال التطبيق

طريقة إعداد مُربّى الفراولة:

• المقادير:

- كيلو فراولة.
- $\frac{1}{2}$ كيلو سكّر - ٣ عيدان قرفة.
- ملعقة كبيرة من قشر البرتقال.
- $\frac{1}{2}$ عصير ليمون.

• طريقة التحضير:

- اغسل يديك جيّدًا لتنظيف حبّات الفراولة من الأعناق، وتقطيعها إلى أنصاف أو أرباع.
- ضع الفراولة في إناء عميق نظيف ثم أضف السكّر إليها وقلّب جيّدًا حتّى تتجانس المكونات.
- ارفع الإناء على النار لمدّة ساعة حتّى تبدأ ثمار الفراولة بعمل عصير، وقلّب المحتوى جيدًا على نار هادئة حتّى لا يجفّ الماء.
- أضف اللّيمون، وقشر البرتقال، والقرفة، واستمر في التقليب ويُترك على النّار لمدة نصف ساعة إضافية.
- استمر في التقليب من حينٍ لآخَر حتّى لا تلتصق الفراولة في الإناء.
- عندما يجفُّ الماء ويبدأ الخليط بالتماسك تُرفع عن النار وتُترك حتّى تبرد تمامًا وتُعبأ في برطمانات نظيفة ثمَّ نغسل الأدوات التي استخدمت عند تحضير مُربّى الفراولة.





• استعن بالخطوات السابقة لتكمل الجدول:

قبل البدء بالإعداد	أثناء الطهي	بعد الانتهاء من الطهي
١ - تحضير المكونات.	١ - وضع الإناء على النار.	١- ترك المُربّى تبرد.
٢- غسل اليدين جيّدًا.	٢- وضع الفراولة في الإناء.	٢- وضع المُربّى في البرطمانات.
٣ -	٣-	٣- ....
٤-	٤-	٤- ....

اختبر نفسك في الموضوع السادس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي صحّي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢- يتميَّز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٤- عندما يُستخدم سكَّر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنًا. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتمُّ إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

(أ) العفن والبكتيريا (ب) الحموضة

(جـ) الماء (د) الغليان

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو ....

(أ) جودة السكَّر (ب) عدم خلط السكَّر بشكل جيِّد

(جـ) نوع الفاكهة (د) وجود الماء

٣- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي ....

(أ) فصل الفاكهة عن السكر (ب) تعبئة الشراب

(جـ) تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة (د) بيع الشراب في المحلات

(٣) إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي . أيهما تفضِّل ولماذا؟

....

....

....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الخامس والسادس

يُجاب عنها بنهاية الكتاب

① أكمل العبارات الآتية مستخدمًا بنك الكلمات:

غير نظيف - طازجة - صحِّي - باردة - غير صحِّي

١- الشراب الطبيعي .... أكثر من الشراب الصناعي.

٢- من المهمّ الإبقاء على بعض الأطعمة .... حتى لا تفسد.

٣- استخدام مكونات .... يحافظ على سلامة الطعام.

٤- إن بدا لون الشراب داكنًا جدًّا أثناء صناعته، هذا يعني أنّ السكّر المُستخدَم ....

② اقرأ وصوِّب ما تحته خط:

١- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكّر. (........................)

٢- معظم الطعام لا يتعفَّن إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة. (........................)

③ اكتب الجمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي:

١- لا يحتوي على الكثير من السكّر.　　٢- يحتوي على المنكِّهات والملونات الصناعية.

٣- يحتوي على الكثير من السكّر.　　٤- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.

الشراب الطبيعي: ....

....

الشراب الصناعي: ....

....

④ فكّر وأجب

١- تشرب آية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي. اشرح كيف تقنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي.

....

٢- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز. بعد مرور يوم، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد؟

....



السلامة في المطبخ





ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يحدد المخاطر المحتمَلة التي قد يصادفها في المطبخ .	☐	☐	☐
- يشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات.	☐	☐	☐
- يُعدُّ نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أجهزة وأدوات أخرى في المنزل وأغراضها.	☐	☐	☐



- **ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادك الطعام في منزلك في المطبخ؟ لماذا من المهمِّ أن تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟**



• كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ

١ – استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص.

٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

٣- توجِيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.

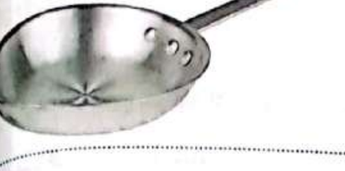
٤ – تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد.

٥ – عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.



أدوات الطهي:

١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم



- **مميِّزاتها:** مطلية بألوان مختلفة من الخارج وسعرها زهيد (رخيص).
- **عيوبها:** قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرّض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

٢- الأواني ذات الطلاء غير اللّاصق



- **مميِّزاتها:** تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها فلا يحترق الطعام بسرعة ويسهل تنظيفها.
- **عيوبها:** قد تكون سامّة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق.

٣- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)



- صلبة ومتينة.
- تدوم لفترة طويلة جدًّا.
- خفيفة الوزن.
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية التي تحتوي على ليمون.
- يمكن استخدامها لإعداد صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرّب أيّ موادّ كيميائية إلى الطعام فتفسده باكتسابه طعمًا معدنيًّا.

٤- الأدوات البلاستيكية



- يجب تجنُّب شرائها فمن الممكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن، كما أنّها تضرُّ بالبيئة.

٥- الملاعق



- **يُفضَّل شراء النوع المصنوع من:**

١- الفولاذ المقاوِم للصدأ لأنّها لا تجمع البكتيريا ولا تمتصّ الروائح.

٢- السيليكون، لأنّه مرِن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

لنستكشِفْ

- ضع علامة (✔) أمام إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ وعلامـــة (✘) أمام الأمور التي يجب أن تتجنَّبها:

١- تقطيع الطعام فوق حوض المطبخ. ( )
٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )
٣- وضع مقابض الأواني بالقرب من طرف البوتاجاز. ( )
٤ - تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد. ( )

لنراجِعْ

١- ما المعدّات والأدوات الأخرى التي تستخدمها في المطبخ؟ وما الأخطار المحتمَلة التي قد تنشأ من استخدامها؟ وكيف يمكنك المحافظة على سلامتك عند استخدامها؟

٢- كيف يمكنك مساعدة أُسرتك في المحافظة على السلامة والصحّة وتجنُّب الحوادث والإصابات في المطبخ؟

نتعلّم من خلال التطبيق

خطوات تصميم ملصق بسيط يشرح معايير اختيار أدوات المطبخ الآمنة:

١- اكتب قائمة بأدوات المطبخ التي يجب أن تتوخّى الحذر عند استخدامها.

....

٢- اختر أداة واحدة من الأدوات السابقة وابحث عن معلومات أكثر عنها. اكتب الأمور التي يجب القيام بها وتلك التي يجب - أن نتجنَّبها عند استخدام هذه الأداة.

....

٣- اكتب خطوات الحفاظ على السلامة عند استخدام الأداة التي اخترتها.

....

٤- فكِّر في الأشياء التي ستحتاجها لعرض المعلومات بوضوح.

....

٥- استخدم المعلومات السابقة في إعداد ملصقك.

....



اختبر نفسك في الموضوع السابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعدُّ تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد ضروريًا للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٢- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٤- يُفضّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. ( )

٥- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

② ضع خطًا تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك:

١- تريد شراء ملاعق، أي نوع تختار؟ (البلاستيكية – السيليكون)

السبب: ....

٢- تريد شراء أوانٍ للمطبخ: (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ).

السبب: ....

٣- تريد مُنى شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ. هل تؤيد مُنى في هذا الشراء؟ ولماذا؟

السبب: ....

③ صل من العمود (ب) ما يناسبه من العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) قد تكون سامّة عند خدش الطلاء
٢- الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
٣- الأواني الاستانلس	(جـ) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن فتضر بصحتنا
٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) يُفضل شراء المصنوعة من السليكون.
٥- الملاعق	(هـ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.





الموضوع الثامن
إعداد الطعام والشراب الصحّي



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيّد جدًا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يُحدِّد أفضل الأساليب المتَّبَعة لتنظيف الطعام وإعداده وطهيه وتقديمه.	☐	☐	☐
- يتحدث عن أهمّية المحافظة على سلامة الطعام.	☐	☐	☐
- يشرح خطوات إعداد شراب طبيعي وصحّي باتِّباع الأساليب الأفضل، وتقديمه بطريقة تجعله يبدو صحّيًا، وشهيًا.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- حدِّد بعض الأطعمة غير الصحِّية. لماذا تُعتبَر هذه الأطعمة غير صحِّية؟

لنتعلَّم



صحّي ولذيذ:

- لإعداد طعام صحِّي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية:

١- النظافـة الصحّيـة



- غَسْلُ اليديـن جيِّـدًا ومسـح كل الأسـطح فـي المطبـخ قبـل البـدء فـي الطهـي.
- غَسْلُ كلٍّ من الفاكهة، والخضراوات، والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه النظيفة الجارية، ووضعها في أوعية منفصلة.

٢- الإعـداد



- التحقُّق من الوصفة المراد إعدادها للتأكُّد من توافر كلِّ المكوّنات التي تحتاج إليها.
- يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو كُتُب الطبخ عند إعداد طبق من مكوِّنات لم تستخدمها من قبل.
- التحقُّق من كمِّيات المكوِّنات المطلوبة.
- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

٣ـ طـرق الطهي

- تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت لأنّ القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحّي.
- تُعتبَـر كلٌ مـن عمليـة الخَبـز، أو الشـوي، أو التّحمير في الفـرن طُرقًا رائعة لطهـي اللُّحوم.
- يجب طهي اللُّحوم والدَّجاج والأسماك جيّدًا.
- عـدم الإفـراط فـي طهـي الخضـراوات لأنّ ذلـك يقلِّـل مـن العناصـر الغذائيـة المتوافـرة فيهـا لذلك يجب سـلق الخضـراوات أو تقليبها في مقـلاة أو شـويها لبضـع دقائـق فقط.

٤ـ طريقـة التقديـم

- وضع الطعام في الطبق بدقَّة وبشكل مرتَّب ومنظَّم.
- إضافة الزينة إلى الطبق، مثل: شرائح من اللَّيمون، أو الفلفل الحارّ، أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.

لنستكشفْ

- اذكر خطوات إعداد طبق الملوخية. هل يُعدّ هذا الطبق المفضّل لديك؟ اسأل أحد أفراد أُسرتك كيف يمكن إعداد هذا الطبق بطريقة صحِّية أكثر:

....

....

....

....

لنراجِعْ

١- ما المعلومات التي يجب أن تعرضها عن الوصفة الجيّدة؟ فكِّر في خمس معلومات على الأقلّ يجب على الشخص الذي يقوم بإعداد طبق غذائي أن يعرفها.

٢- طُلب منك إعداد طبق غذائيّ من مكوِّنات لم تستخدمها في الطهي من قبل. ما الخطوات التي ستقوم بها؟ أين يمكنك العثور على المعلومات الصحيحة عن كيفية إعداد الطعام وطهيه؟

٣- هل تساعد في إعداد أيّ وجبة من الوجبات لأُسرتك في المنزل؟ ما الذي يجعل الطعام شهيًا بالنسبة إليك؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- اقرأ وأكمل خطوات ابتكار عصير فواكه طبيعي:

المكونات	المعدات	النكهات المضافة
ليمون	سكّين للتقطيع	نعناع
سكَّر	لوح التقطيع	....
....	....	....

- الوصفة:

١- غسل اللَّيمون جيِّدًا وتقطيعه.

٢- وضع اللَّيمون في الخلاط مع الماء والقليل من السكَّر.

٣- خلط المزيج بشكل جيِّد ثمَّ تصفيته داخل وعاء كبير.

٤- يُمكن إضافة النعناع أو العسل كنكهة إضافية.

٥- سكب العصير في كوب التقديم.

اختبر نفسك في الموضوع الثامن

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١) ضع علامة (✓) أمام إرشادات إعداد الطعام الصحّي:

١- الإفراط في طهي الخضراوات. ( )

٢- غسل اليدين جيِّدًا ومسح كل الأسطح. ( )

٣- تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت. ( )

٤- عدم خبز أو شوي الطعام. ( )

٢) فكِّر وأجب:

١- في رأيك، لماذا من المهمِّ إعداد طعام صحِّي؟

....

٢- لماذا يُعتبَر القلي طريقة غير صحِّية لطهي الطعام؟

....



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين السابع والثامن

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① اقرأ وصوِّب ما تحته خط:

١ – من قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ إشعال عود الكبريت بالقُرب من البوتاجاز.

(..............................)

٢– شوي الطعام يجعله دهنيًّا وغير صحّي. (..............................)

٣– عدم الإفراط في طهي الخضراوات يقلّل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها. (..............................)

٤– المقلاة المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية فيمكن استخدامها لطهي الصَّلْصات.

(..............................)

② اقرأ ثم اكتب اسم الأداة المناسبة أمام كل عبارة:

١– أداة قد تكون سامَّة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق. (..............................)

٢– أداة لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. (..............................)

٣– أداة يجب تجنُّب شرائها لأنّها يمكن أن تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن. (..............................)

③ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١– عند تقديم الطعام، يُفضَّل وضعه في الطبق بدقّة وبشكل مرتَّب ومنظَّم. (   )

٢– الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمَّة في إعداد طعام صحِّي. (   )

٣– يُفضَّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ لأنَّها لا تجمع البكتيريا ولا تمتصُّ الروائح. (   )

٤– من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللّاصق أن الطعام لا يلتصق بها. (   )

④ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١– من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها ....

(أ) لا تخدش الأواني (ب) لا تجمع البكتيريا

(جـ) صلبة ومتينة (د) يلتصق الطعام بها

٢– من طرق الطهي غير الصحِّية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخا





الموضوع التاسع: الإسعافات الأوَّلية والسلامة



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يحدد العناصر الأساسية التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأوّلية، ويفسر الغرض من استخدامها.	☐	☐	☐
- يتعرَّف بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأوّلية، ويقترح كيف يجب الاستجابة في المواقف حيث الإسعافات الأوّلية ضرورية.	☐	☐	☐
- يتعرَّف ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامّة، كالمكتبة مثلًا.	☐	☐	☐

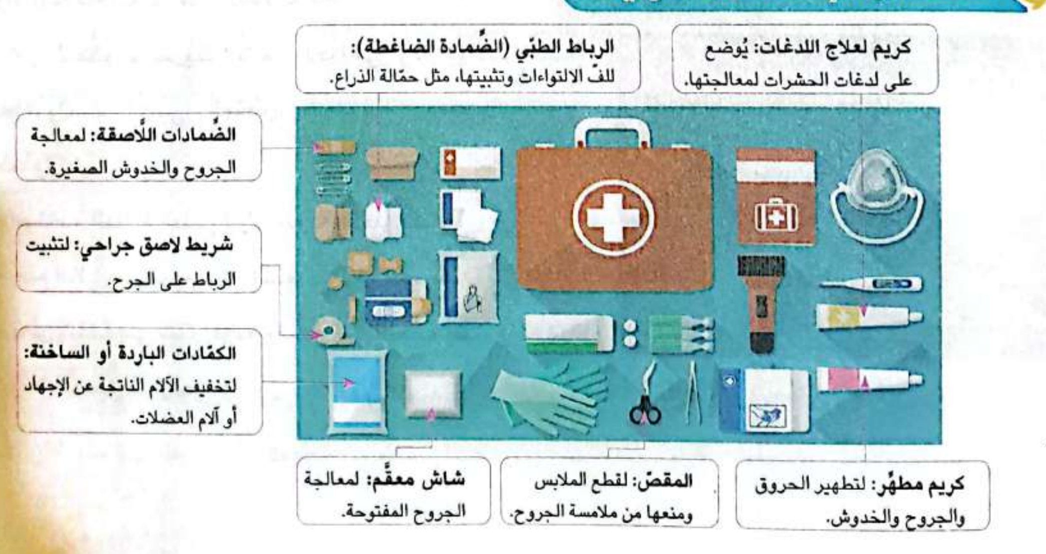
لنتفاعلْ معًا

- ما هي حقيبة الإسعافات الأوَّلية؟ وما العناصر التي تتوافر فيها عادة؟ هل سبق لأيِّ شخص استخدام حقيبة الإسعافات الأوَّلية لمساعدتك على موقف ما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قام به؟

لنتعلَّم

- الإسعافات الأوَّلية هي المُساعدة المبدئية التي تُقدَّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مُضاعفات.

استخدام الإسعافات الأوَّلية:



• **هناك بعض المواقف التي قد يكون من غير الآمن أن نساعد خلالها شخصًا مصابًا، مثل:**

١- حالات الحروق والكسور الخطيرة.

٢- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير.

• **لاحظ الحالات الطارئة الآتية وكيفية التصرف فيها:**

١- ذهبت ياسمين إلى الحديقة لتركب الدرَّاجة مع أصدقائها ثمَّ سقطت عن درَّاجتها فشعرت بألم في يدها وأُصيبت بجرح ينزف في قدمها.

• **مواد الإسعافات الأوَّلية المُستخدمة:**

- الشاش المعقَّم، والمقصّ، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهِّر، والرباط الطبّي، والكمَّادة الباردة.



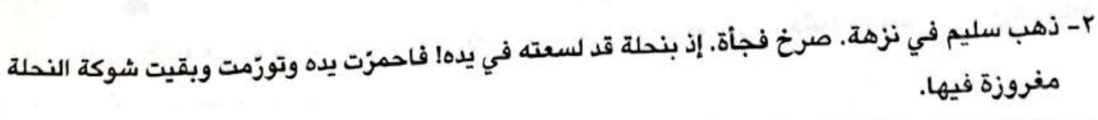
• **الخطوات:**

١- قُصّ الشاش ليصبح بالحجم المناسِب وضَعه على الجرح الذي في القدم لوقف النزيف.

٢- استخدِم الشريط اللَّاصق الجراحي لتثبُّت الشاش في مكانه.

٣- عندما يتوقّف النزيف، ادهن الكريم المطهِّر لمنع الالتهاب.

٤- ضَع كمّادَة باردة على يد ياسمين لتخفيف الألم والكدمات.



٢- ذهب سليم في نزهة. صرخ فجأة. إذ بنحلة قد لسعته في يده! فاحمرّت يده وتورّمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

• **مواد الإسعافات الأوَّلية المُستخدمة:**

الشاش المعقَّم، والشريط اللَّاصق الجراحي، والكريم لعلاج لَسعة النحلة، والملقط الطبّي، والمقصّ.



• **الخطوات:**

١- استخدِم الملقط الطبّي لإزالة شوكة النحلة بعناية.

٢- ضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة.

٣- قُصّ شاشًا على شكل مربَّع وضَعه فوق اللسعة وثبّته باستخدام الشريط اللَّاصق الجراحي.

لنستكشِفْ

• **اقرأ السيناريوهات الآتية وأكمل الفراغات:**

١- أمسكت مَي الكوب لتشرب اللبن وبعد أن انتهت من شُربه سقط الكوب من يديها فانكسر وجرحت يدها:

(أ) هل من الآمن مساعدة مَي؟

....

(ب) **مواد الإسعافات الأوَّلية الـمُستخدمة:** المقص، ....، ....،

....

(جـ) الخطوات:

١- قُصّ الشاش وضَعه على الجرح الذي في اليد. ٢- استخدِم الشريط اللَّاصق الجراحي لتثبِّت الشاش في مكانه.

٣- ادهن الكريم المطهِّر لمنع الالتهاب. ٤- ضَع الضمادات اللَّاصقة على الجرح.

٢- ذهب أحمد ليلعب الكرة مع أصدقائه في الملعب وفجأة وهو يضرب الكرة التوت قدمه وسقط على الأرض.

(أ) هل من الآمن مساعدة أحمد؟

....

(ب) **مواد الإسعافات الأوَّلية الـمُستخدمة:** الكمَّادات الباردة أو الساخنة – الرباط الطبِّي (الضمادات الضاغطة) – شريط لاصق جراحي.

(جـ) الخطوات:

١- ....

٢- ....

٣- ....

لنراجِعْ

١- ما الحالات أو المواقف التي قد يكون من غير الآمن لك أن تساعد خلالها شخصًا مصابًا؟

٢- هل تعتقد أنّه كان من الممكن تفادي أيّ الإصابات التي قرأت عنها في هذا الدرس؟ وكيف؟

٣- في رأيك، لماذا تُسمَّى الإسعافات الأوَّلية بهذا الاسم؟ ومَن يجب أن يتعلَّم عن خطوات وكيفية استخدام حقيبة الإسعافات الأوَّلية؟



نتعلَّم من خلال التطبيق

• الخطوات الواجب اتّباعها عند مساعدة شخص تعرَّض لحادث أو إصابة:







١- تُقيِّم الوضع (نُقيِّم مدى خطورة الموقف من خلال بعض الأسئلة):

- ما الذي حدث؟
- ما نوع الإصابات التي تعرَّض لها الشخص المصاب؟
- هل الوضع آمن لكي تقدِّم له المساعدة؟ وهل الوضع آمن للآخرين؟

٢- خطِّط (نضع خطة لمساعدة الشخص المصاب):

- هل يستلزم الموقف الاتصال بخدمة الإسعاف (١٢٣)؟
- وضع قائمة بموادّ الإسعافات الأوَّلية التي يحتاج إليها المُصاب وفقًا لإصاباته.

٣- طبق:

- استخدام مواد الإسعافات الأوَّلية لمعالجة جروح الشخص المُصاب.

٤- قَيِّم النتائج:

- بعد قيامك بالإسعافات الأوَّلية، عليك التحقُّق من سلامة الشخص المُصاب وراحته.

• اقرأ الموقف الآتي ورتِّب أحداثه وفقًا للخطوات السابقة:

- أراد خالد إحضار كتاب من رف عالٍ في مكتبة المدرسة. فاستخدم السُّلَّم ولكنه تعثَّر ووقع وجرح يده. (١)
- رأت منة ما حدث وقيَّمت الموقف أنه من الآمن تقديم المساعدة لخالد. ◯
- قيَّمت منة النتائج للتأكُّد من سلامة خالد وعدم شعوره بالألم. ◯
- خطَّطت منة لمساعدة خالد فرأت أن الموقف لا يستلزم الاتصال بخدمة الإسعاف. وقامت بتحضير قائمة مواد الإسعافات الأوَّلية اللَّازمة لمساعدة خالد. ◯
- طبقت منة ما تعلَّمته عن الإسعافات الأوَّلية واستخدمت قائمة المواد التي قامت بتحضيرها لمعالجة جروح خالد. ◯



اختبر نفسك في الموضوع التاسع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ صحّح الكلمات التي تحتها خط:

١- يُستخدَم المقص في الإسعافات الأوَّلية لتثبيت الرباط على الجرح. (..............................)

٢- يُستخدَم الكريم المطهِّر في الإسعافات الأوَّلية لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات.

(..............................)

٣- يُستخدَم الشاش المعقَّم في الإسعافات الأوَّلية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

(..............................)

٤- يُستخدَم الشريط اللَّاصق الجراحي للفِّ الالتواءات وتثبيتها، مثل حمَّالة الذراع. (..............................)

٢ اقرأ الحالات الطارئة الآتية واقترح مواد الإسعافات الأوَّلية التي يمكن أن تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة:

١- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثَّر مازن والتوت قدمه وشعر بالألم.

المواد المستخدمة: ....

....

٢- عند لعب مَي بالكرة مع أصدقائها وقعت وجُرحت في قدمها.

المواد المستخدمة: ....

....

٣- تعرَّض شخص ما للدغات البعوض أثناء النوم.

المواد المستخدمة: ....

....

٣ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش. (   )

٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. (   )

٣- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. (   )



الموضوع العاشر
السلامة في المنزل

أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يُحدِّد المخاطر التي يمكن أن تحدث في المنزل لا سيَّما فيما يتعلَّق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز.	☐	☐	☐
- يُطبِّق بعض خطوات السلامة التي يجب اتِّخاذها في حالات الطوارئ في المنزل.	☐	☐	☐
- يبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة ويشرحها.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- هل سبق لك أن رأيت في حياتك الواقعية أو على شاشة التليفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء؟ ما الذي حدث؟ وكيف تعامل المختصُّون مع الموقف؟



لنتعلَّم

- **كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟**
- يمكن أن تحدث العديد من المخاطر في المنزل، لذلك من المهمّ معرفة كيفية التصرف في الحالات والمواقف الآتية:

١ـ تسرُّب الغاز الطبيعي

- إذا شممت رائحة غاز، فهذا يشير إلى تسرُّبه، أو إلى أنَّ مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.
- **خطوات الحفاظ على السلامة:**

١- في حال تسرُّب غاز، غادِر المنزل فورًا ولا تُضيء أيّ مصباح كهربي لكي لا تسبِّب الشرارة المنبعثة منه في اشتعال حريق.

٢- اتَّصِل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.

٣- لا تَعُد إلى المنزل إلّا بعد أن تبلّغك خدمة الطوارئ أنّ الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة.



٢ـ انقطاع الكهرباء

- يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتّى أيّام، ما قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثلّاجة.
- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- لا تفتح الثلّاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناوَل الأطعمة الطازجة أوّلًا.

٢- افصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنب حدوث أيّ ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدّة.

٣ـ الحرائق في المنزل



- تندلع الحرائق غالبًا في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأنّ الدهون أو الزيوت قد تشتعل.
- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- أطفِئ كلّ مفاتيح البوتاجاز.

٢- استخدِم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قُم بِسَكْبِ بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدِم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.

٣- تأكّد دائمًا من توفُّر طفّاية الحريق في المطبخ معدّة للاستخدام ضدّ السوائل القابلة للاشتعال.

٤- اتّصِل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

لنستكشِفْ

- قام ياسر بنشر كُتيِّب معلومات لحالات الطوارئ في المنزل، به المخاطر الآتية:

- تسرُّب المياه. - حريق بسبب الأجهزة الكهربائية.
- انكسار زجاج النافذة أثناء العواصف الجوِّية.

اختر إحدى هذه المخاطر واذكر نوع معلومات السلامة والإسعافات الأولية التي يحتاجها الناس في هذه الحالة.

....

لنراجِعْ

١- ما هي بعض الأسباب الشائعة لاندلاع الحرائق في المنزل؟

٢- في رأيك، لماذا يُعتبَر تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية أمرًا خطيرًا عند استنشاقك رائحة تسرُّب غاز؟

٣- أيّ من خطوات الحفاظ على السلامة التي تمَّ ذكرها كُنتَ على دراية بها؟ وأيّ منها أدهشك أكثر؟

نتعلّم من خلال التطبيق

• اقرأ الأمثلة الآتية عن المخاطر التي قد تحدث في المنزل وأكمل:



١- انفجار مواسير المياه:

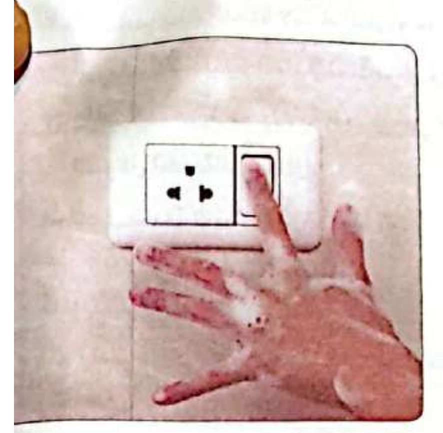
- تنفجر في بعض الأحيان مواسير المياه عند عدم غلق محبس المياه بطريقة صحيحة.

• **خطوات الحفاظ على السلامة:**

١- البحث عن مصدر التسريب وغلقه على الفور.

٢- التخلُّص من الماء الزائد.

٣- الاتصال بفنِّي السباكة لتصليح المواسير التالفة.



٢- التعرُّض للصعقات الكهربائية:

قد يتعرض بعض الأشخاص للصعقات الكهربائية في حالة كانت أيديهم مبلَّلة عند توصيل جهاز بالكهرباء أو في حالة تلف الأسلاك الكهربائية.

• **خطوات الحفاظ على السلامة:**

١- فصل الشخص عن مصدر الكهرباء.

٢- اتَّصل برقم الإسعاف (١٢٣) إذا كان الشخص في حالة خطيرة.

٣- تغطية توصيلة الكهرباء حتَّى لا تتسبَّب في ضرر أكبر.



٣- حريق بسبب الكهرباء:

في بعض الأحيان تندلع الحرائق بسبب توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد.

• **خطوات الحفاظ على السلامة:**

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

اختبر نفسك في الموضوع العاشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت، نستخدم الماء. ( )

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادً لحالات الطوارئ. ( )

٣- قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. ( )

٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

(أ) ماء نقي (ب) بيكربونات الصوديوم (جـ) ماء غير نقي (د) بنزين

٢- عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتِّصال برقم ....

(أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق (جـ) الإسعاف (د) طوارئ الكهرباء

٣- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكُّد من توفُّر .... في المطبخ.

(أ) زيت (ب) أجهزة كهربائية (جـ) طفَّاية الحريق (د) ملاعق

③ اذكر خطوات الحفاظ على السلامة في كل موقف من المواقف الآتية:

١- الموقف الأول:

....

....

....

....

٢- الموقف الثاني:

....

....

....

....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين التاسع والعاشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهِّر لمعالجة لدغات الحشرات. ( )

٢- عند التعرُّض لتسرُّب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتَّى إصلاح العطل. ( )

٣- عند انقطاع الكهرباء يجب ألَّا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة. ( )

٤- يُستخدم الرباط الطبِّي للفِّ الالتواءات وتثبيتها. ( )

٥- انقطاع التيَّار الكهربائي لمدة طويله قد يؤدِّي إلى تلف الطعام في الثلَّاجة. ( )

٢ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- شريط لاصق جراحي	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- شاش معقَّم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣- المقص	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة
٤- الكمادات الباردة أو الساخنة	(د) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

٣ فكِّر وأجب:

١- لماذا لا يجب إشعال أيِّ مصباح كهربي في حالة تسرُّب الغاز الطبيعي؟

....

٢- رأيت حريقًا في شقَّة جارك ناتج عن تسرب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

....

٤ أكمل العبـارات الآتية بإجابات مناسـبة:

١- يُستخدم .... لتثبيت الرباط على الجرح.

٢- لا يجب فتح .... حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء.

٣- يجب استخدام كريم .... لعلاج لدغات الحشرات.

٤- يجب ألَّا .... المصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي.

٥ - يجب قطع الملابس بـ ....عند الإصابة بجرح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس.





الموضوع الحادي عشر



السلامة في استخدام الطلاء



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح ويُطبِّق احتياطات السلامة المهنية عند استخدام الطلاء في المنزل.	☐	☐	☐
- يحدِّد الأدوات التي يحتاج إليها شخص ما لتنفيذ مشروع طلاء المنزل.	☐	☐	☐
- يقترح مشروع طلاء في المدرسة موضِّحًا كيفية وضع مخطَّط، والعمل مع الآخرين وتنفيذ الطلاء بسلامة.	☐	☐	☐

لنتفاعَلْ معًا

- **فكِّر في غرفة في منزلك، قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللَّون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا؟ ما الموادّ التي قد تحتاج إليها؟**

لنتعلَّمْ

- **اتَّبع طريقة «خطوة خطوة»:**
- **يتَّبع النقاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء أسلوب «خطوة خطوة» أثناء العمل، ويتضمَّن هذا الأسلوب:**

- وَضْع مُخطَّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يُحْدِث فرقًا كبيرًا.
- التفكير في المعدَّات التي نحتاجها واحتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها.





خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان:

حدّد الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها	- إحضار كلّ الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها مثل: السُّلَّم، وطلاء للجدران الداخلية، وفُرَش طلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان.
حافِظ على السلامة في استخدام السُّلَّم	- التأكُّد من أنّ السُّلَّم في حالة جيِّدة، وأنَّ كلَّ درجاته ودعاماته مثبَّتة جيّدًا. - وضع ساقَي السُّلَّم على سطح مستوٍ لمنع سقوطه.
احمِ نفسك	- ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية. - حماية العين والأنف واليدين خلال الطلاء بارتداء قفّازات العمل المطّاطية وقناع الغبار ونظّارات الأمان.
خطر اندلاع حريق	- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجافٍّ بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. - التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.

لنستكشِفْ

- اقرأ الإرشادات الآتية وضع علامة (✔) أمام العبارات التي تُمثِّل الخطوات التي يمكن أن تتخذها لتجهيز الغرفة وإعدادها قبل البدء بأعمال الطلاء:

١- تغطية توصيلات الكهرباء حتّى لا يتسرَّب إليها الطلاء. (   )

٢- إخلاء الغرفة من أي أثاث حتّى لا يتلوَّث. (   )

٣- غلق جميع نوافذ الغرفة. (   )

اكتب خطوة أخرى يجب القيام بها قبل البدء بأعمال الطلاء: ....

للراجِعْ

١- اذكُر بعض الأماكن في منزلك التي تستطيع تخزين موادّ الطلاء فيها بطريقة آمنة وسليمة؟ لماذا اخترت هذه الأماكن؟

٢- هل من المهمّ الاهتمام بالتفاصيل أثناء القيام بأعمال طلاء في المنزل؟ ولماذا؟

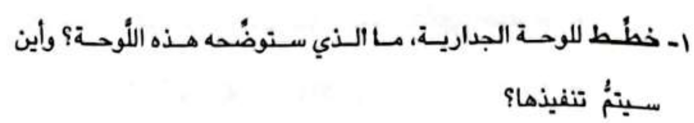
٣- عندما تقوم بأعمال طلاء في المنزل، ما المهامّ التي تحتاج خلالها إلى مساعدة شخص بالغ؟ وأيّ مهامّ يمكن أن تكون من مسئولية أحد الأطفال؟



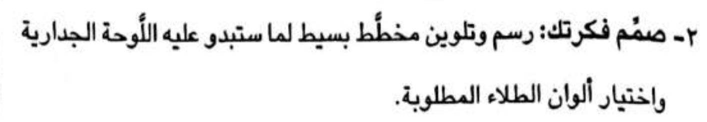
نتعلّم من خلال التطبيق



- خطوات تصميم لوحة جدارية عن المحافظة على السلامة في المدرسة:



١- **خطّط** للوحة الجدارية، ما الذي ستوضّحه هذه اللّوحة؟ وأين سيتمُّ تنفيذها؟



٢- **صمّم فكرتك:** رسم وتلوين مخطَّط بسيط لما ستبدو عليه اللّوحة الجدارية واختيار ألوان الطلاء المطلوبة.



٣- **اختر الأدوات والمواد التي ستحتاج إليها:** اكتب قائمة بالأدوات التي تريدها للقيام بعملية الطلاء ثم قم بشرائها.

- اقرأ ثمّ أجب:

١- اكتب خطوات الحفاظ على السلامة أثناء رسم لوحة جدارية.

....

....

....

....

....

٢- ما الاحتياطات التي يجب أخذها في الاعتبار لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء؟

....

....

....

....

....

اختبر نفسك في الموضوع الحادي عشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام. ( )

٢- أول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطَّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو. ( )

٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها عند القيام بمشروع طلاء. ( )

٤- أثناء طلاء الغرفة نحتاج سلّم، وطلاء للجدران الداخلية، وفُرَش طلاء وبكرة دهان. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أيُّ الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(أ) بكرة دهان (ب) مقص (جـ) رباط طبِّي (د) كريم دهان

٢- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

(أ) تخزين الطلاء في أماكن ذات درجات حرارة عالية

(ب) تخزين الطلاء في أماكن ذات درجة حرارة منخفضة

(جـ) ارتداء القفازات (د) ترك النوافذ مغلقة

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

(أ) عمل وجبة غذائية صحِّية (ب) استخدام مواد الإسعافات الأوَّلية

(جـ) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلَّم (د) استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

③ فكِّر وأجب:

١- لماذا من المهمِّ تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

....

....

٢- ناقش كيف يمكنك أن تحمي نفسك أثناء عملية طلاء غرفة؟

....

....

٣- بما تنصح صديقك الَّذي يخزِّن علب الطلاء في المطبخ.

....

....

شخصيات مصرية مؤثرة

السير مجدي يعقوب

للتفاعل معًا

- **ما المهارات والاهتمامات التي تعتقد أنّ على العاملين في المجال الطبّي امتلاكها؟**



نشأتـــه:

- وُلِدَ في محافظة الشرقية في مصر.
- كان والده جرّاحًا يعمل في مجال الصحَّة العامَّة.
- حصل على منحة دراسيَّة لدراسة الطبّ في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره!
- وسكن وعمل في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المملكة المتَّحدة، والولايات المتحدة الأمريكية، ونيجيريا، وإثيوبيا، وجامايكا، بالإضافة إلى مصر.

أهم إنجـازاته:

- أسّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تمَّ في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية.
- شارك في إجراء أوّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا وذلك أثناء عمله كأستاذ في جامعة نيجيريا.
- مؤسّس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» الخيرية التي تهتمُّ بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمَّرتها الحروب والبلدان النامية.
- أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب MYF » مع زملائه، تدير المؤسسة مشروعًا طموحًا في مركز أسوان للقلب يهدف إلى تعزيز عافية المصريين. المشروع مُموَّل بالكامل من خلال التبرُّعات، كما يقدّم خدمات طبِّية حديثة ومجّانية لأفراد المجتمع المصري.
- **تعمل «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» حاليًا على بناء «مركز مجدي يعقوب العالمي» في القاهرة سيقوم بـ:**

١- تقديم علاج مجاني عالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب.

٢- تدريب مكثف للأطباء، والممرّضات، والعلماء المصريين.

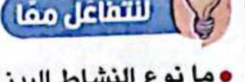
٣- أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

المستكشف النشط

أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يتحدث عن كيف يمكن للناس أن يكونوا أكثر نشاطًا.	☐	☐	☐
- يفهم كيف أنّ الطعام يوفّر الطاقة لأجسامنا.	☐	☐	☐
- يشرح أهمّيّة أن نكون أقوياء جسديًا وعقليًا.	☐	☐	☐



- **ما نوع النشاط البدني الذي تحبُّ ممارسته؟ كم مرّة تقريبًا تشارك في مثل هذا النشاط؟ إذا كان بوسعك ممارسة أيّ رياضة أو نشاط بدني، فماذا تختار؟**

للتعلّم

- **وصفية نزرين:**

- متسلّقة جبال، ناشطة، ومستكشفة نشطة لدى ناشيونال جيوجرافيك.
- أوّل شخص بنجلاديشي يتسلّق القمم السبع، أي أعلى قمم جبال في القارّات السبع.
- تعتني السيّدة نزرين بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمُغامِرة.
- تتّبع السيّدة نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا صحّيًا، يتضمّن الأطعمة التي تزوّدها بالبروتينات، مثل: العدس، والمكسّرات، والفاصوليا لبناء عضلات قويّة.
- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل: الأرُز، والفاكهة، والخضراوات، والحبوب الكاملة لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمّل خلال الرحلات الطويلة.
- تمارس التأمُّل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على اتّخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- تسلّق الجبال قد يكون نشاطًا خطيرًا، فيجب أن تعمل على تنظيم رحلاتها، والتخطيط والتحضير لها. يتضمّن ذلك التحقّق من كلّ معدّاتها ورسم المسار الّذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوع الحادي عشر وشخصيات مصرية مؤثرة والمستكشف النشط

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- أسَّس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم. ( )

٢- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون. ( )

٣- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. ( )

٤- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. ( )

٥- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السَّبع. ( )

٦- من خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السير مجدي يعقوب ....

(أ) جراح للقلب (ب) مهندس (جـ) مدرس (د) محاسب

٢- وصفية نزرين هي ....

(أ) طبيبة (ب) مهندسة (جـ) ناشطة ومستكشفة (د) مُدرِّسة

٣- من طرق الحماية أثناء عملية الطلاء ....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) غلق النوافذ والأبواب

(جـ) عدم استخدام سلَّم (د) عدم استخدام قفازات

٤- شارك .... في إجراء أوَّل جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

(أ) أحمد زويل (ب) وصفية نزرين (جـ) مجدي يعقوب (د) طه حسين

٣ فكّر وأجب

١- كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال؟

....

٢- يجب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم أثناء عملية الطلاء. ناقش.

....

٣- بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات.

....






أسئلة الكتاب المدرسي على المحور الثالث

① اقرأ وأجب:

١- ما أنواع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الرياضيّ؟

٢- ماذا يحدث إذا ما تُركت بعض الأطعمة خارج الثلّاجة لفترة طويلة من الوقت؟ ولماذا؟

٣- إذا نصحك الطبيب بتناول عناصر غذائية تقيك من الأمراض، فأيّها تفضّل: الشراب الطبيعي أم الصناعي؟ التحلي من خلال تناول الفواكه أم الحلويات؟ الخبز الأسمر متعدّد الحبوب أم الخبز الأبيض؟

٤- ما الخطوات التي يجب أن تتّخذها للحفاظ على سلامتك وتجنّب إصابتك بأذى في المطبخ؟

٥- ما العناصر التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأوّلية؟

٦- اذكر ثلاثة أمور يتعيّن عليك القيام بها عند طلاء غرفة ما.

② اكتب:

ما الأشياء الخمسة التي يمكنك القيام بها مع أُسرتك في المنزل لتعيشوا حياة صحّية وسليمة؟ وكيف يمكنها المحافظ على سلامتكم وصحّتكم؟

③ فكّر وأجب:

١- تناول جمال، بعد المدرسة، وجبة سريعة من برجر وشراب فاكهة صناعي، ثمَّ جلس على الأريكة يشاهد أفلامًا. م الخيارات غير الصحّية التي قام بها جمال؟ برّر إجابتك.

٢- إلى أين يجب أن تأخذ معك حقيبة الإسعافات الأوّلية؟ ولماذا؟

④ راجع وأجب:

١- فكّر في وجبة ترغب في إعدادها. ما المكوّنات والمعدّات التي تحتاج إليها؟ ما الذي يمكنك القيام به للتأكّد من أنّ طبقك متوازن غذائيًا ومظهره شهي وطعمه لذيذ وآمن للأكل؟

٢- اذكُر بعض المشروعات التي يمكنك القيام بها في المنزل مع أُسرتك للمساعدة على منع وقوع الحوادث والاستعداد لحالات الطوارئ في محيط المنزل؟

⑤ كيف نستطيع أن نعيش حياة صحّية وسليمة؟

تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة



على المحور الثالث

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - يجب أن تتضمن الوجبة الغذائية مجموعة متنوعة من الطعام بكمِّيات معيَّنة لكي تكون متوازنة. ( )

٢ - يجب شرب ٣ أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم. ( )

٣ - يجب ممارسة التمرينات البدنية يوميًّا للحفاظ على صحتنا. ( )

٤ - يجب تناول كمِّيات قليلة من الحلوى خلال اليوم ليكون يومنا صحِّيًّا. ( )

٥ - يُعبِّر الهرم الغذائي عن الكمِّيات المطلوبة من الغذاء التي يجب تناولها كل يوم. ( )

٦ - تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات. ( )

٧ - تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر. ( )

٨ - تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. ( )

٩ - كلٌّ من فيتامين (A و C) يساعد على تقوية النظر. ( )

١٠- اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. ( )

١١- تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. ( )

١٢- يحتوي الطعام غير الصحِّي على كمِّيات قليلة من الملح والدهون. ( )

١٣- الوجبات السريعة تحتوي على كمِّيات كبيرة من الدهون والملح. ( )

١٤- يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحِّية وغير الصحِّية حتَّى ينمو بصورة جيدة. ( )

١٥- يُعتبَر السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتيريا والعفن والفطريات. ( )

١٦- يجب تعقيم اليدين والمناضد قبل إعداد الطعام وبعده. ( )

١٧- يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ مثل الثلاجة لحمايته من التعفُّن. ( )

١٨- كلٌّ من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما. ( )

١٩- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له. ( )

٢٠- من قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. ( )

٢١- لا يجب قلي الطعام بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنيًّا وصحِّيًّا. ( )

٢٢- يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتَّى لا يقلل ذلك من العناصر الغذائية المتوافرة بها. ( )

٢٣- يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتَّى لو كان مصابًا بجروح خطيرة. ( )

٢٤- تستخدم الضمادات اللَّاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )

٢٥- يجب أن تتوافر الإسعافات الأولية في المنزل بقدر الإمكان لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. ( )

٢٦- يجب إغلاق الكهرباء عند حدوث تسرُّب الغاز الطبيعي حتَّى لا تحدث شرارة كهربية تؤدي إلى اشتعال الحريق. ( )




٢٧- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة. ( )

٢٨- يجب ألّا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٢٩- يجب الاتصال بفني الكهرباء عند انفجار مواسير المياه. ( )

٣٠- يتم وضع السلم على مستوى أفقي عند الطلاء لمنع سقوط الشخص. ( )

٣١- يجب ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. ( )

٣٢- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجانيًّا. ( )

٣٣- تتّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا نباتيًّا متوازنًا لكي تستطيع الصعود إلى قمم الجبال بنجاح. ( )

٣٤- يجب ألّا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة. ( )

٣٥- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها يمكن أن تذوب في الأواني الساخنة وتضر بصحتنا. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- جميع ما يلي يُعتبَر من الإرشادات التي يجب اتباعها لكي يكون يومنا صحّيًّا ماعدا ....

(أ) تناول كمّيات كبيرة من الدهون
(ب) ممارسة الرياضة البدنية
(جـ) تناول الخضراوات والفاكهة
(د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٢- الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثّل في تناول ....

(أ) كميات كبيرة من الدهون
(ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمّية متوازنة
(جـ) الخضراوات والفواكه فقط
(د) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط

٣- تشمل الكربوهيدرات ....

(أ) الدهون والألياف
(ب) النشويات والسكريات
(جـ) البروتينات والفيتامينات
(د) الفيتامينات والأملاح المعدنية

٤- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على ....

(أ) مقاومة الأمراض
(ب) ضبط مستوى السكر
(جـ) بناء الأنسجة
(د) حماية الأسنان

٥- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمّية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات
(ب) الدهون
(جـ) السكريات
(د) الزيوت

٦- الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحّية لاحتوائها على ....

(أ) كمّيات كبيرة من الملح
(ب) كمّيات كبيرة من الفيتامينات
(جـ) كمّيات كبيرة من الحبوب الكاملة
(د) كمّيات كبيرة من الخضراوات

٧- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

(أ) الماء
(ب) البكتيريا
(جـ) برودة الجوّ
(د) الأسطح النظيفة

٨ - للحفاظ على سلامة الطعام يجب ....

(أ) تعقيم المناضد قبل الطبخ
(ب) عدم تغطية الشعر عند الطبخ
(جـ) إبقاء اللحوم خارج الثلاجة
(د) عدم ارتداء قفازات

٩ - من مميزات الشراب الطبيعي ....

(أ) غني بالفيتامينات
(ب) غني بالدهون
(جـ) غني بالزيوت
(د) غني بالنشويات

١٠- عند إعداد مربة الفراولة داخل المنزل يجب ....

(أ) تسخينها في درجات حرارة عالية
(ب) تسخينها في درجات حرارة متوسطة
(جـ) تركها في درجة حرارة منخفضة
(د) عدم وضعها على النار

١١- جميع ما يلي من قواعد السلامة في المطبخ ما عدا ....

(أ) تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد
(ب) إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز
(جـ) وضع مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز
(د) عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض الطعام

١٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يصبح ....

(أ) دهنيًا
(ب) بروتينيًا
(جـ) سكريًا
(د) مملحًا

١٣- يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ ....

(أ) تطهير الجروح
(ب) منع الملابس من ملامسة الجرح
(جـ) معالجة الجروح
(د) تثبيت الرباط على الجرح

١٤- عند حدوث تسرُّب للغاز في البيت يجب الاتصال بـ ....

(أ) طوارئ الكهرباء
(ب) طوارئ الماء
(جـ) طوارئ الغاز الطبيعي
(د) طوارئ الإسعاف

١٥- جميع ما يلي من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء ما عدا ....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة
(ب) ترك النوافذ مغلقة
(جـ) ارتداء قفازات
(د) ارتداء نظارات الأمان

١٦- .... هو الذي أنشأ مؤسسة لعلاج القلب بالمجان

(أ) أحمد زويل
(ب) مجدي يعقوب
(جـ) طه حسين
(د) أحمد شوقي

١٧- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

(أ) ركوب الدرجات
(ب) سباق السيارات
(جـ) تسلق قمم الجبال
(د) سباق الجري

ثالثًا: أكمل العبـارات الآتية بإجابات مناسـبة:

١ - تكون الوجبة الغذائية .... عندما تحتوي على أنواع متنوعة من الطعام بكمِّيات معينة.

٢ - تساعد البروتينات على .... أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

٣ - الحديد عنصر مهم لـ ....

٤ - تُعتبَر المكسرات والبذور والزيتون من ....

٥ - الوجبات السريعة تُعتبَر طعام ....

٦ - يُعتبَر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.

٧ - تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من الدهون والأملاح و ....

٨ - يُفضَّل تناول الطعام المشوي بدلًا من الطعام ....

٩ - السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و ....

١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كمِّيات كبيرة من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

١٢- من عيوب أواني الطلاء غير اللَّاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

١٣- قد تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة .... عند التعرُّض لدرجات الحرارة العالية.

١٤- يفضَّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها .... و ....

١٥- يجب تجنُّب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يجعل الطعام ....

١٦- تُستخدم .... لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد.

١٧- لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و .... الخطيرة.

١٨- يجب ألَّا نفتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

١٩- يجب ترك النوافذ .... للتهوية أثناء الطلاء.

٢٠- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجانًا من أمراض ....

٢١- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا .... لبناء عضلات قوية.

رابعًا: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

①

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	(أ) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٢- البروتينات	(ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
٣- الألياف	(جـ) تساعد على مقاومة الأمراض

(٢

(أ)	(ب)
١- الطعام الصحّي	(أ) يحتوي على كمّيات كبيرة من الدهون
٢- الطعام غير الصحّي	(ب) يحتوي على كمّيات كبيرة من الفيتامينات
٣- الماء	(جـ) يساعد على التخلص من السموم

(٣

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) تضرنا عند ذوبانها في إناء ساخن
٢- الأدوات البلاستيكية	(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(جـ) تكون سامة عند خدش الطلاء

خامسًا: فكّر وأجب:

١ - يُفضَّل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب . حدِّدها.

٢ - يجب اتِّباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحِّيًا. اذكر اثنين منها.

٣ - من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهمِّيتها.

٤ - تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرُّنا. حدِّدها.

٥ - ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.

٦ - يُفضَّل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي . وضح ذلك.

٧ - اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.

٨ - توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حدوثها. حددها.

٩ - توجد عدة خطوات يجب اتِّباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ . اذكر اثنين منها.

١٠- للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حدِّدها.

١١- قَدَّم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًّا للأطفال الذي يعانون من أمراض معينة . حدد هذه الأمراض.

١٢- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب شرب ٦ أكواب من الماء على الأقل لطرد الجراثيم من الجسم. ( )

٢- يحوِّل الجهاز الهضمي الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة. ( )

٣- يُستخدم الشاش المعقَّم لمعالجة الجروح المفتوحة. ( )

٤- من أهم إنجازات وصفية نزرين علاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعتبَر اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان من ....

(أ) الكربوهيدرات (ب) البروتينات (جـ) الألياف (د) الأملاح المعدنية

٢- كلٌّ ممَّا يلي من أسباب تفضيل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس عند الطبخ ما عدا إنها:

(أ) صلبة (ب) خفيفة الوزن (جـ) متينة (د) ثقيلة الوزن

٣- يجب تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام ....

(أ) دهنيًّا وصحِّيًّا (ب) بروتينيًّا وصحِّيًّا (جـ) دهنيًّا وغير صحِّي (د) بروتينيًّا وغير صحِّي

٤- يُستخدم .... لتطهير الجروح والحروق.

(أ) المقص (ب) الضمادات اللاصقة (جـ) كريم مطهر (د) الرباط الطبِّي

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا .... لبناء عضلات قوية.

٢- يُفضَّل تناول الطعام المسلوق والمشوي عن الطعام .... للحفاظ على صحتنا.

٣- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية تكون .... في الوجبات السريعة.

٤- يُعتبَر السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتيريا و ....

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي	(أ) يحتوي على نسبة عالية من السكر
٢- الشراب الصناعي	(ب) يثبِّت الرباط على الجرح
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية



الاختبار الثاني

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت بقدر الإمكان ليكون الطعام صحيًّا. ( )

٢- تساعد الفيتامينات على ضبط مستوى السكر في الجسم. ( )

٣- يحتوي الطعام الصحي على الخضراوات داكنة اللون والفواكه والحبوب الكاملة. ( )

٤- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجَّان من أمراض القلب. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من كلٍّ ممَّا يلي ما عدا:

(أ) السكر (ب) الدهون (جـ) الملح (د) الفيتامينات

٢- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن:

(أ) لونها واحد (ب) ثمنها رخيص

(جـ) ثمنها غالي (د) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية

٣- تُستخدم .... للف الالتواءات وتثبيتها.

(أ) الضمادات اللاصقة (ب) الرباط الطبِّي (جـ) الكمادات الباردة (د) الشاش المعقم

٤- يمكنك الاستعانة بشخص بالغ وكتب .... عند إعداد طبق طعام صحِّي ولذيذ.

(أ) دراسات (ب) رياضيات (جـ) طهي (د) حاسوب

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يُستخدم .... كدليل يوضح الكميات الغذائية المطلوب تناولها من الطعام كل يوم.

٢- يُعتبَر الحديد عنصرًا مهمًّا لـ ....

٣- يساعد النظام الغذائي المتوازن أجسام الأطفال على ....

٤- يُفضَّل تناول الشراب .... عن الشراب الصناعي.

٤ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الأدوات البلاستيكية	(أ) تضرنا عند ذوبانها في إناء ساخن
٢- أواني الطعام المصنوعة من الاستانلس	(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات حرارة عالية
٣- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(جـ) خفيفة الوزن وصلبة متينة

الاختبار الثالث

١٥

١ ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات. ( )

٢- يجب تناول الأطعمة المشوية عن الأطعمة المقلية. ( )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة ويلتصق الطعام بها. ( )

٤- يُستخدم الشريط اللاصق الجراحي لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يتم تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة حتّى لا يندلع الحريق في أماكن ....

(أ) باردة ورطبة (ب) دافئة وجافة (جـ) باردة وجافة (د) دافئة ورطبة

٢- تعمل مؤسسة مجدي يعقوب على بناء مركز مجدي يعقوب العالمي في القاهرة لعلاج أمراض ....

(أ) القلب (ب) السمنة (جـ) القولون (د) المعدة

٣- كلٌّ مِمَّا يلي يجعل يومك صحّيًا ما عدا:

(أ) شرب الماء النظيف (ب) ممارسة الرياضة البدنية

(جـ) تناول طعام غير صحّي (د) تناول طعام صحّي

٤- فيتامين .... يساعد على تقوية النظر

(أ) A (ب) E (جـ) D (د) C

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- لكي تكون الوجبة الغذائية متوازنة يجب أن تشمل مجموعــة متنوعـة من .... الطعام بكمّيات معينة.

٢- اللبن البقري أخف وأسهل في الهضم من اللبن ....

٣- الوجبات .... تحتوي كمّية كبيرة من السكر والدهون والملح

٤- من الوجبات الخفيفة الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

٤ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- المشروبات الغازية	(أ) طعام صحّي
٢- العصير الطبيعي	(ب) تسبب بعضها فساد الطعام
٣- البكتيريا	(جـ) طعام غير صحّي

الاختبار الرابع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب علينا تناول طعام صحِّي وطعام غير صحِّي لنحافظ على صحتنا. ( )

٢- من الضروري ربط الشعر أو تغطيته للحفاظ على سلامتنا عند تحضير الطعام. ( )

٣- يحتوي الشراب الصناعي على سكَّر وماء والقليل جدًّا من العناصر الغذائية. ( )

٤- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- طريقة .... الطعام من طرق الطهي غير الصحِّية.

(أ) شوي (ب) قلي (جـ) سلق (د) تجفيف

٢- نجحت .... في تسلق قمم الجبال واستخدمت نظام غذائي نباتي.

(أ) وصفية نزرين (ب) منى رشوان (جـ) شجرة الدر (د) رانيا علوان

٣- يُستخدم .... لتطهير الجروح.

(أ) كريم مطهر (ب) كريم لعلاج اللدغات

(جـ) الضمادات اللاصقة (د) شريط لاصق جراحي

٤- يجب غلق البوتاجاز قيد التشغيل عند ....

(أ) تسرب الغاز (ب) انقطاع الكهرباء (جـ) الطهي (د) الغناء

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- لا يجب استخدام .... عند إخماد الحريق الناتج عن الزيت.

٢- يُستخدم عند الطلاء السلَّم وبكرة ....

٣- سيقوم مركز .... العالمي في عمل أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

٤- .... الكهرباء قد يؤدي إلى تلف الطعام الموجودة في الثلاجة.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- شاش معقَّم	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- المقص	(ب) لقطع الملابس حتَّى لا تلامس الجرح
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة



الاختبار الخامس

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب وضع ساقي السلم على سطح مستوٍ لمنع سقوط الشخص عند الطلاء. ( )

٢- تُعتبَر الخضراوات والفاكهة من الوجبات السريعة غير الصحِّية. ( )

٣- يجب شرب مشروب طبيعي لأنه غنى بالفيتامينات. ( )

٤- الملاعق المصنوعة من السيليكون مرنة وغير لاصقة للطعام. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول .... ليكون الطعام صحِّيًا ومتوازنًا.

(أ) لحوم خالية من الدهون (ب) سمك مقلي

(جـ) بسكويت (د) القليل من الحبوب الكاملة

٢- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

(أ) النشويات (ب) السكريات (جـ) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٣- يساعد .... الجسم على التخلص من السموم.

(أ) البروتينات (ب) الماء (جـ) النشويات (د) الفيتامينات

٤- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية ليكون الطعام ....

(أ) صحِّيًا ومتوازنًا (ب) صحِّيًا وغير متوازن

(جـ) غير صحِّي ومتوازنًا (د) غير صحِّي وغير متوازن

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- قد تبدأ الفواكه في .... عند تركها فترة طويلة خارج الثلاجة فيفسد الطعام.

٢- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣- ساعد الطبيب .... على علاج أمراض القلب للأطفال بالمجان في مركز طبي بأسوان.

٤- يجب ترك النوافذ .... للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية للمنزل.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- انفجار مواسير المياه	(أ) غلق البوتاجاز
٢- تسرب الغاز	(ب) الاتصال بطوارئ الكهرباء
٣- انقطاع الكهرباء	(جـ) الاتصال بفني السباكة



الرؤية الفنّية للعالم

سنسلط الضوء في هذا المحور على:

- تصميم الحدائق وأنواع النباتات فيها.
- الأقمشة والملابس وطرق العناية بها.
- كيفية تصميم علامة تجارية.
- مبادئ التصميمات الجيدة.
- كيفية إنتاج حملة إعلانية فعّالة لمنتج ما.
- شخصية المهندس حسن فتحي والرّسامة نيروبا راو.



الموضوع الأوّل: تصميم الحدائق وأنواع النباتات



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح أهمّية الحدائق.	☐	☐	☐
- يصف عناصر حديقة ما.	☐	☐	☐
- يختار أنواع النباتات المناسِبة لتنسيق الحدائق.	☐	☐	☐

لنتفاعل معًا

• ما الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها في الحديقة؟



لنتعلّم

• مساحات خضراء لنا جميعًا:

- **حديقة أنطونيادس:** أقدم حديقة عامّة في مدينة الإسكندرية. وهي مكان رائع يستمتع بها المجتمع بالمساحات الخضراء الواسعة.

أهمّية الحدائق:

- تتيح المتنزّهات والحدائق مجالًا للمرح والتعلُّم، فهما مكانان للاستمتاع والتعلُّم وتأمُّل الطبيعة.
- مفيدة للبيئة حيث إن النباتات الموجودة بها تساعد على تقليل تلوُّث الهواء فهي تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوِّي وتطلق غاز الأكسجين.

أنـواع الحدائق:

• **تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث:**

١- أنواع النباتات المختلفة والعناصر الأخرى، مثل: الأرصفة والممرّات والبرجولات (التعريشات الخشبية) ومعدّات ألعاب الصغار.

٢- وجود مساحات مائية مثل البرك .

٣- تصميماتها فبعضها يحاكي البيئات الطبيعية وبعضها يتم المبالغة في تصميمه.





بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق:

نوع النباتات والحجم الذي ستصل إليه بعد نموّها فقد تكون:

١- نباتات حولية مزهرة (ستنمو لمدة عام فقط).

٢- نباتات معمِّرة مزهرة (ستبقى أكثر من عام).

ألوان وأشكال النباتات، فبعضها لديه أوراق ألوانها زاهية أو باهتة، وقد تكون هذه الأوراق طويلة أو مستديرة أو شائكة.

وجود أماكن الظل للاسترخاء، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض ومقاعد للجلوس عليها للقراءة ونافورة للجلوس بالقرب منها للاستمتاع بالصوت الهادئ.

تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي على مساحات مختلفة تتميَّز كل منها بنشاطات مختلفة.

لنستكشِفْ

• اكتب بعض الخصائص الموجودة في هذه الحديقة:

١- .... ٢- ....

٣- .... ٤- ....

لنراجِعْ

١- اجمع، من المجلّات أو من موقع بنك المعرفة المصري، صورًا للحدائق التي تحبُّها. ما العناصر التي تعجبك فيها؟ وما الأمور التي قد تغيّرها فيها؟ ولماذا؟

٢- فكّر بإنشاء حديقة في مدرستك. ما الذي ستفعله فيها أنت وزملاؤك في الفصل؟

٣- ما الأمور الأخرى التي تحتاج إلى التفكير فيها عند التخطيط لحديقة ما؟



نتعلَّم من خلال التطبيق

١- لاحظ صور الحدائق الآتية ثمَّ اكتب رقم كل حديقة أمام الجملة المناسبة لها:

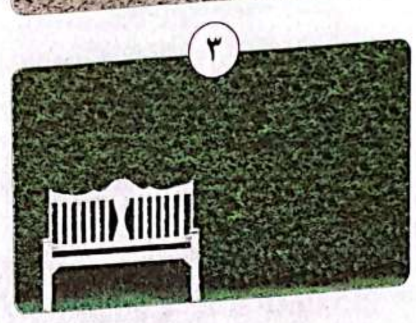
١



٢



٣



٤



(أ) تحب هبة تناول العصير والجلوس في الحديقة وقت الظهيرة لقراءة الكتب. ( )

(ب) يُفضِّل عمر الجلوس مع أصدقائه في الظل للاسترخاء والتحاور معًا. ( )

(جـ) سيف يحب اللعب في الحديقة مع أصدقائه. ( )

(د) تتجمع أسرة حسام في الحديقة للاستمتاع بالصوت الهادئ للنافورة. (١)

٢- اختر الحديقة التي تفضِّلها من صور الحدائق السابقة ثمَّ اذكر خصائصها.

(أ) رقم الحديقة التي تفضلها هي ....

(ب) خصائص الحديقة التي اخترتها هي:

....

....

....

٣- هل لديك خصائص أخرى تريد إضافتها إلى الحديقة التي اخترتها. (نعم أم لا) ولماذا؟

....

....

....



اختبر نفسك في الموضوع الأول

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء. ( )

٢- النباتات المعمِّرة نباتات تنمو في نصف عام. ( )

٣- تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء وتطلق غاز الأكسجين. ( )

٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها. ( )

٥- النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد فقط. ( )

٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- ستنمو النباتات الحولية خلال ....

(أ) عام (ب) ثلاثة أعوام (جـ) شهرين (د) يومين

٢- تتيح المتنزهات و........................ مجالًا للمرح والتعلّم وتأمل الطبيعة.

(أ) المكتبات (ب) الحدائق (جـ) المستشفيات (د) المدارس

٣- الحدائق .... للبيئة.

(أ) مفيدة (ب) مضرة (جـ) ملوثة (د) مشتتة

٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز .... من الهواء وإطلاقها غاز الأكسجين.

(أ) النيتروجين (ب) الأكسجين (جـ) ثاني أكسيد الكربون (د) بخار الماء

٥- كلٌّ مِمَّا يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ماعدا ....

(أ) حجم النبات (ب) نوع النبات

(جـ) شكل النبات (د) تلوث النبات

٦- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

(أ) المباني (ب) النباتات (جـ) الكتب (د) السيارات

٣) أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة:

١- يجب مراعاة نوع النبات و .... عند تصميم الحدائق.

٢- تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ....

٣- تمتص النباتات غاز .... لتقليل التلوث الموجود في الهواء.

٤- تُعدُّ .... من الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعة.

٥- يُفَضِّل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل ....

الموضوع الثاني
العناية بالأقمشة والملابس



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يصف أنواعًا مختلفة من الأقمشة.	☐	☐	☐
- يشرح كيفية العناية بالملابس.	☐	☐	☐
- يحدِّد مصادر الأقمشة المختلفة.	☐	☐	☐



- ما قطعة الثياب المفضَّلة لديك؟ ولماذا تحبُّها؟

لنتعلَّم

- اهتمَّ بملابسك وبكوكب الأرض:

- توفر العناية بالملابس المال؛ لأنَّها تساعد في الحفاظ على الملابس بحالة جيّدة لفترة أطول.
- الاهتمام بالملابس مفيد للبيئة لأنّ شراء كمِّية أقلَّ من الثياب يعني استخدام عدد أقلَّ من الموارد.



- غسل الملابس:
- يجب مراعاة الآتي عند غسل الملابس:

- فرز الملابس بحسب لونها (الملابس البيضاء، وذات الألوان الفاتحة، والمتشابهة في درجة اللون، والملابس الداكنة) ونوع قماشها (الثقيلة أو الخفيفة) ومدى اتِّساخها.

- تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس:

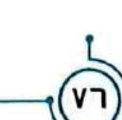
يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها.



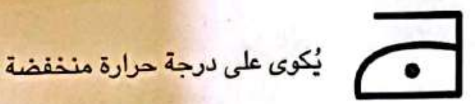
يُغسل باليد فقط



يُغسل في الغسَّالة بمياه باردة



لا يُكوى



يُكوى على درجة حرارة منخفضة



• معالجة البُقع:

- يجب معالجة البُقع على الفور قبل غسيل الملابس.

• المحافظة على الملابس لمدّة أطول ومراعاة البيئة:

- استخدام المياه الباردة لغسل الملابس لأنّ استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقلّ.
- تجنُّب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلِكة للطاقة.
- استخدام حبل الغسيل أو رفّ تجفيف الملابس.

• كيّ الملابس:

الملابس المكوية تكون أكثر أناقة، ولكن يجب توخّي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كيّ الملابس.



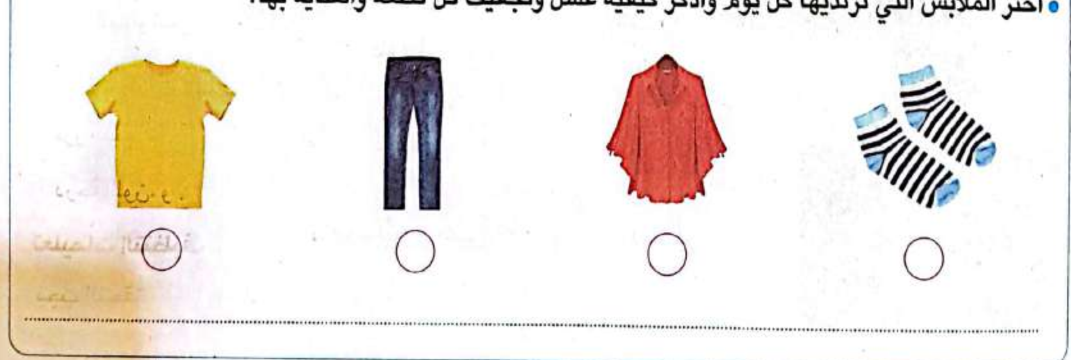
• تخزين الملابس:

وأخيرًا قُم بتخزين الملابس بعناية. من خلال تعليق قطع الثياب أو طيّها وتخزينها بشكل مرتّب.



لنستكشِفْ

• اختر الملابس التي ترتديها كل يوم واذكر كيفية غسل وتجفيف كلّ قطعة والعناية بها؟



....

للراجِعْ

١- كيف تُعبِّر الملابس التي ترتديها عن شخصيتك؟

٢- لِمَ من المهمّ جدًّا أن نعتني جيّدًا بملابسنا؟

٣- كيف يمكن أن تؤثّر الطريقة التي تعتني بها بملابسك على البيئة؟



نتعلَّم من خلال التطبيق

• تختلف مصادر الحصول على الأقمشة فيمكن الحصول عليها من:

١- النباتات المزروعة (كالقطن والكتان). ٢- الحيوانات (كالأغنام ودودة القز). ٣- البترول.

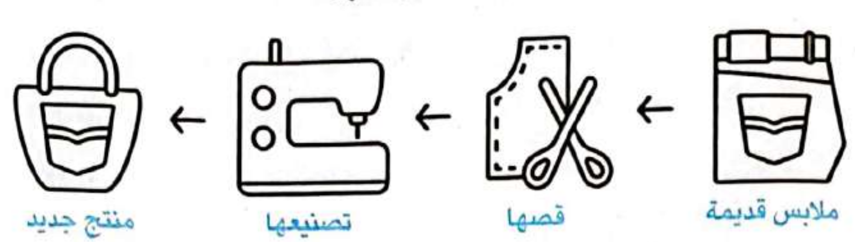
• الأقمشة الأفضل للبيئة أي الصديقة للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من النباتات المزروعة والحيوانات.

• يُفضَّل عند شراء ملابس جديدة اختيار الملابس المصنوعة من مصادر طبيعية.

• سنتعرَّف على أنواع الأقمشة ومميزاتها ومصدرها من خلال الجدول الآتي:

القماش	مميزاته	مصدره
القطن	متين ويمكن غسلة	نبات القطن
الصوف	دافئ ولا يتجعد بسهولة	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ويدوم لمدة طويلة	البترول
الحرير	ناعم ، ليِّن و متين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيِّد التهوية	نبات الكتان

- يمكن الاستفادة من الملابس القديمة بإعادة تدويرها مرة أخرى.



- اكتب نوع الأقمشة الآتية ومصدرها:



نوع القماش: القطن

مصــــدره: ....



نوع القماش: البوليستر

مصــــدره: ....



نوع القماش: ....

مصــــدره: ....



نوع القماش: الحرير

مصــــدره: ....



نوع القماش: ....

مصــــدره: نبات الكتان



اختبر نفسك في الموضوع الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة :

١- العناية بالملابس تساعد على توفير ....

٢- شراء كمِّية .... من الملابس يعني استخدام موارد أقل.

٣- غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو .... للملابس.

٤- يجب التحقُّق من .... الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها.

٥- الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من .... و.................... .

(٢) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة. (   )

٢- شراء كمِّية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر. (   )

٣- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن. (   )

٤- الكتان من الملابس خفيفة الوزن. (   )

٥- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. (   )

(٣) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ – القميص المصنوع من .... ناعم وليِّن.

(أ) الصوف (ب) البوليستر (جـ) الحرير (د) القطن

٢- غسل الملابس بالمياه .... يستهلك طاقة أقل.

(أ) المغلية (ب) الملوثة (جـ) الساخنة (د) الباردة

٣ – آلة تجفيف الملابس تستهلك .... من الطاقة.

(أ) الكثير (ب) القليل (جـ) المتوسط (د) لا تستهلك

٤- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من ....

(أ) مصادر صناعية (ب) مصادر نباتية (جـ) البترول (د) المخلَّفات

٥- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) دافئة ولا تتجعد بسهولة

(ب) متينة ويمكن غسلها

(جـ) ناعمة وليِّنة

(د) خفيفة الوزن وجيدة التهوية



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الأول والثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتمُّ تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية. ( )

٢- يتمُّ معالجة البُقع بعد غسيل الملابس. ( )

٣- يُفضَّل التخلص من الملابس القديمة بإلقائها في سلة المهملات. ( )

٤- نحصل على الصوف من دودة القز. ( )

٥- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول. ( )

② أكمل العبارات الآتية مستخدمًا بنك الكلمات:

الاهتمام - المعمِّرة - البرجولات - فرز - غسل- إعادة تدويرها

١- يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق ....

٢- تحتوي الحدائق على النباتات، الأرصفة و ....

٣- يتمُّ .... الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش.

٤- .... بالملابس يوفر المال.

٥- النباتات .... تظل مزهرة لأكثر من عام

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- القماش المصنوع من .... من الأقمشة التي لا تتجعَّد بسهولة.

(أ) الكتان (ب) الصوف (جـ) القطن (د) الحرير

٢- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو ....

(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (جـ) نبات القطن (د) الأغنام

٣- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند .... الملابس.

(أ) أكل (ب) ارتداء (جـ) كي (د) لبس

٤- يتمُّ .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

(أ) نشر (ب) كي (جـ) غسل (د) تخزين

٥- عند ظهور البُقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس.

(أ) أثناء (ب) قبل (جـ) بعد (د) وقت



الموضوع الثالث تصميم علامة تجارية



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح ما الذي يعنيه تصميم علامة تجارية.	☐	☐	☐
- يناقش أهمّية العلامة التجارية.	☐	☐	☐
- يشرح معنى شعارات بعض العلامات التجارية.	☐	☐	☐



لنتفاعلْ معًا

• اذكر اسمًا وشعارًا لشركة أعجبك كلًّا منهما. لماذا تركتا لديك هذا الانطباع؟



لنتعلَّم



أساسيات تصميم علامة تجارية:

• **العلامة التجارية:**

- تُعبِّر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة.
- **أهمِّيتها:** توضِّح لعملاء الشركة طبيعة وأهمِّية عملها.

• **شعار الشركة:**

- هو رمز يوضِّح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها.

• **عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة:**

١- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها.

٢- القِيَم المهمَّة بالنسبة إلى الشركة.

٣- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًّا مع الشركة؟

• **أهمّية الصور:**

- تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلًّا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسِبة حتَّى يمكن التعبير عنها بشكل فعّال.



لنستكشف

• اتفـق زيـاد وأصدقـاؤه علـى عمل مشـروع تجـاري وهـو محـل للآيـس كريـم، اختـاروا مجموعة من الشـعارات. سـاعد زيـاد وأصدقـاءه علـى اختيار الشـعار المناسـب للمشـروع.







لنراجع

١- فكِّر بعلامة تجارية تعرفها جيِّدًا وارسم شعارها. كيف يرتبط هذا الشعار بقصّة العلامة التجارية؟

٢- في عدد من العبارات، اشرح هذه العلامة التجارية: اكتب اسم الشركة وهويتها كما توضّحها علامتها التجارية.

٣- اعرض العلامة التجارية على زميل لك، واستمِع إليه يتحدّث عن علامته التجارية. هل تتوافقان على أفكار بعضكما بعضًا عن العلامة التجارية؟ تشارَكا الأفكار البنَّاءة، ثمَّ يراجع ويصف كلٌّ منكما العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر.

نتعلَّم من خلال التطبيق

- الشعار ليس فقط مجرَّد صور وكلمات فهو يذكِّر الناس بطبيعة عمل الشركة ككلٍّ أي ما هي، وما عملها وما القِيم التي تؤمن بها الشركة.

- **أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار:**

١- السوق المستهدفة:

- تعني الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم.

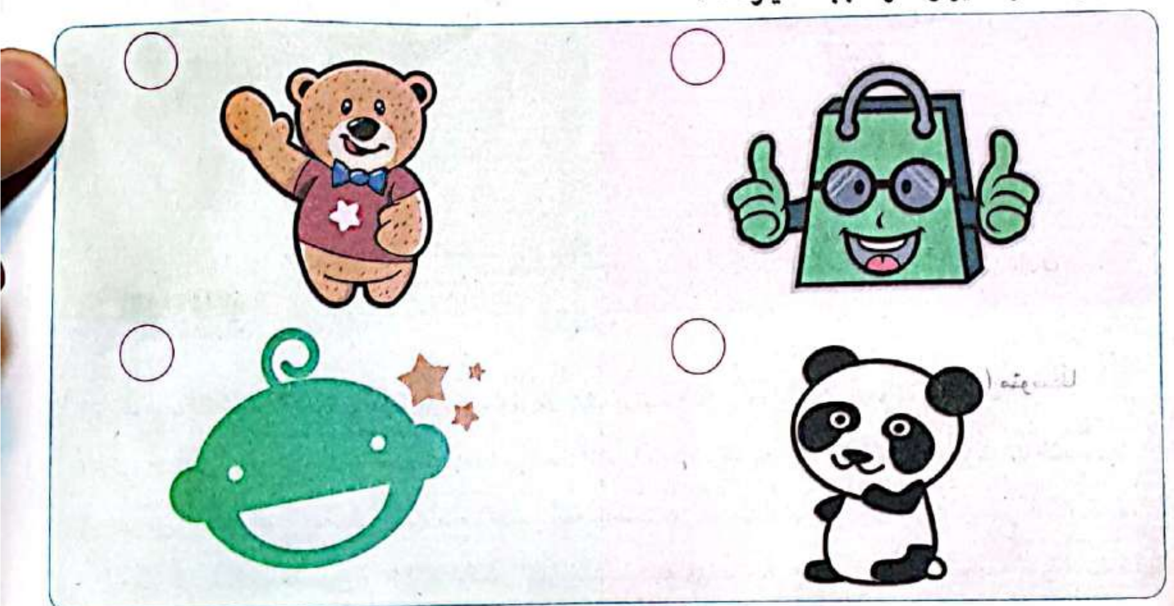
٢- التعرُّف على اسم الشركة:

- الشعار لا يتضمَّن اسم الشركة في معظم الأوقات وذلك بسبب طول اسم الشركة.
- يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .
- عند رؤية الشعار يجب التعرُّف فورًا على الشركة التي يمثلها.

٣- الألوان:

- الألوان لها دلالات مختلفة عند المجتمع مثل اللون الأحمر يظهر الحماس واللون الأزرق يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

- **تريد مَي عمل مشروع تجاري وهو محل للعب الأطفال. اختارت مَي مجموعة من الشعارات، ساعد مَي على اختيار شعار مميز واذكر سبب اختيارك له:**



- **سبب اختيار الشعار هو** ....



اختبر نفسك في الموضوع الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعبِّر شعار الشركة عن هويتها. ( )

٢- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمَّة لإنشاء العلامة التجارية. ( )

٣- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريًّا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٤- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. ( )

٥- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. ( )

② أكمل العبارات الآتية مستخدمًا بنك الكلمات:

الصور – العلامة التجارية – المستهدفة – شعار الشركة – الألوان

١- يُعتبَر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

٢- الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالأسواق ....

٣- تقوم .... بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء.

٤ – تستخدم العلامات التجارية الكلمات و................ المناسبة للتعبير عنها بشكل جيِّد.

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

(أ) جملة طويلة (ب) مقال (جـ) رمز (د) اسم الشركة

٢- توضِّح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

(أ) العلامة التجارية (ب) الصور (جـ) السوق المستهدفة (د) الألوان

٣- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

(أ) كبيرًا (ب) صغيرًا (جـ) كبيرًا جدًّا (د) متوسطًا

٤- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة .... المهمة الشركة.

(أ) القِيَم (ب) الرموز (جـ) الأشكال (د) الرسومات

٥- تُعبِّر العلامة التجارية عن .... الشركة.

(أ) هوية (ب) شكل (جـ) صورة (د) لون

مبادئ التصميم الجيد



أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح أهمّية التصميم.	☐	☐	☐
- يناقش أمثلة عن التصاميم التي اعتبرها ناجحة.	☐	☐	☐
- يستخدم مبادئ التصميم لابتكار حافظة أقلام.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

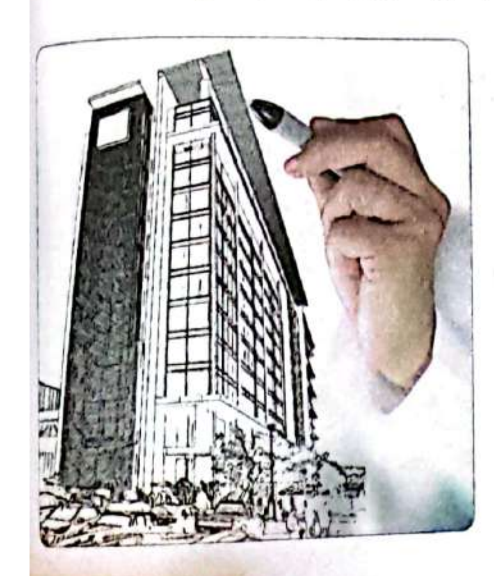
- **فكِّر بمبنًى جذَّاب أعجبك تصميمه. ما الّذي يجعلك تشعر به؟ في رأيك ، لماذا يُشعرك هكذا؟**

- **إبداعات التصميم:**

- يشكِّل التصميم موضوعًا شائعًا في هذه الأيام، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما.

- **أهمّية التصميم:**

- يجعل استخدام الأشياء سهلًا.



- **مبادئ التصميم الجيد:**

- الأسهل في الاستخدام.
- أن يكون بسيطًا لتستطيع جميع الفئات استخدامه.
- يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب.
- على المصمم أن يفكِّر بنفس طريقة المستخدم.
- إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه حتَّى لا يؤثر سلبيًّا في كوكب الأرض.

- **مجموعة التركيز :**

- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق . فإذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب على المصممين العمل على تحسين التصميم.

لنستكشِفْ

- لديك مجموعة من ألعاب أطفال صُمِّمَت بواسطة عدة شركات ولكن تم بيع اللعبتين الأولى والثالثة بكمّيات كبيرة، وتم بيع اللعبتين الثانية والرابعة بكمّيات قليلة في الأسواق.

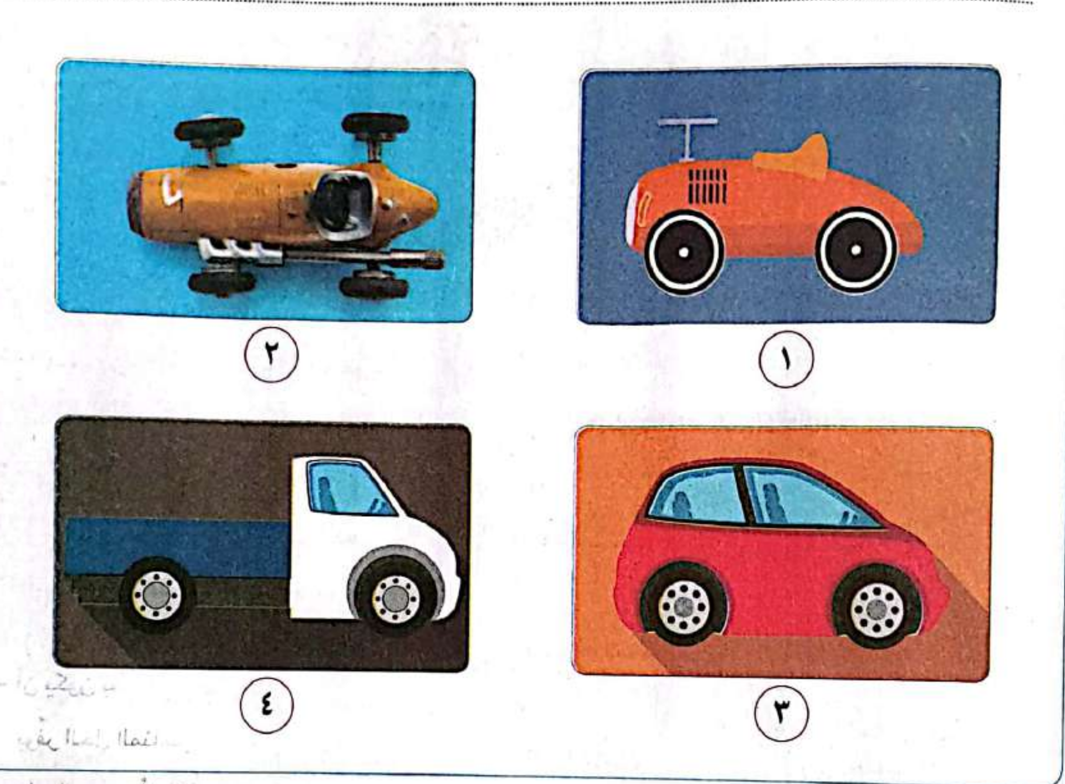
- رتب الألعاب من الأسهل إلى الأصعب في الاستخدام.

....

- برأيك هل التصميم الجيد للألعاب هو السبب في بيعها بكمّيات كبيرة.

....

....





لنراجِعْ

١- لماذا يُعتبَر التصميم مهمًّا؟

٢- ما الذي قد يحدث إذا تمّ تصميم المنتج بشكل سيّئ؟

٣- ما بعض الأمور التي يجب أن يأخذها المصمّم في الاعتبار عند التخطيط للتصميم؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

• **عناصر التصميم:**

١- لون التصميم. ٢- شكل التصميم. ٣- حجم التصميم. ٤- تركيب التصميم.

• **انظر إلى حافظة الأقلام التي تم تصميمها من القماش لحفظ الأقلام ثمَّ أجب:**



① اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي :

١- الهدف من تصميم حافظة الأقلام هو حفظ ....

(أ) الخضار (ب) الأقلام (جـ) الفاكهة (د) السمك

٢- برأيك مَن سيستخدم هذه الحافظة ....

(أ) بائع الفاكهة (ب) النجار (جـ) التلميذ (د) الفلاح

٣- يتم فتح حافظة الأقلام عن طريق ....

(أ) السوستة (ب) الخيط (جـ) البلاستيك (د) الأقلام

٤- تمت صناعة الحافظة من ....

(أ) الحديد (ب) البلاستيك . (جـ) القماش (د) الخشب

② صمّم شعار العلامة التجارية لحافظة الأقلام التي تمَّ تصميمها :



اختبر نفسك في الموضوع الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- كلٌّ مِمَّا يلي من مبادئ التصميم الجيد ما عدا ....

(أ) أن يكون سهل الاستخدام
(ب) أن يكون بسيطًا لجميع الفئات التي تستخدمه
(جـ) أن يكون صعب الاستخدام
(د) أن يكون سهلًا في إعادة تدويره مرة أخرى

٢- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمَّى ....

(أ) مجموعة التركيز
(ب) مجموعة التفكير
(جـ) مجموعة المُنفِّذين
(د) مجموعة المخططين

٣- يُصمَّم المنتج حتَّى لا يؤثر سلبيًّا في كوكب الأرض عن طريق ....

(أ) إلقائه في سلة المهملات بعد استخدامه
(ب) إمكانية تدويره واستخدامه مرة أخرى
(جـ) استخدامه مرة واحدة فقط
(د) أن يكون صعب الاستخدام لتلفه

② ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط. ( )

٣- لكي يتم عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له. ( )

٤- لا بد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع. ( )

③ فكِّر وأجب:

- قام أحمد بعمل تصميم لمنتج وقام ببيعه دون تجربته وترك التجربة للعملاء، أما عمر فقد صمَّم منتجًا وقام بتجربته عن طريق مجموعة التركيز.

برأيك أي من المنتجين سينجح؟ منتج أحمد أم منتج عمر.

....

....







أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح ما الذي يعنيه الإعلان الفعّال.	☐	☐	☐
- يقوم بإنتاج حملة إعلانية فعّالة لمنتج.	☐	☐	☐
- يقدم ملاحظات بنّاءة بشأن الحملات الإعلانية التي يقوم بها زملاؤه في الفصل.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- أخبِرنا عن إعلان لفت انتباهك مؤخَّرًا. هل تمَّ بثُّه على شاشة التليفزيون أو عَبْر الراديو أو تمَّ عرضه على لوحة إعلانية أو كإعلان عَبْر شبكة الإنترنت؟ في رأيك، لماذا كان مثيرًا للاهتمام؟

لنتعلَّمْ



الإعلانات

توفِّر المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات، وأنَّه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.



- **أهمّية الإعلان:**

- نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيَّنة.
- إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالمنتج.
- مساعدة الناس على تذكّر المنتج أو العمل التجاري.

- **الإعلان الناجح يجب أن تتوافر فيه بعض النقاط:**

١- يعكس بشكل مستمرٍّ وواضح العلامة التجارية للشركة.

٢- يجذب ويلفت انتباه الناس.

٣- قابلًا للتصديق ومميّزًا وفريدًا ولا يُنسى.



• التسويق الشفهي:

- هو إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويعتبر ذا مصداقية ولا يُنسى.

• أمور يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الإعلانية:

• **ابتكار شعار:** يجب أن يقتصر الشعار على بضع كلمات (ثلاثة فقط).

• **القدرة على التنافس:** يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة لإعداد إعلانات بارزة وجذَّابة.

• **الصدق في الإعلان:** يجب أن تكون المعلومات التي تعطيها الشركة في الإعلان صادقة وصحيحة؛ وذلك لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات، عند إعطاء معلومات خطأ في الإعلان ويُعتبَر ذلك من الأشياء غير القانونية.

لنستكشِفْ

• **انظر إلى الإعلان ثمَّ أجب عن السؤال الآتي:**



• **اقرأ الجمل الآتية ثمَّ أجب بـ(نعم) أم (لا):**

١- هل استخدم الإعلان عبارة جذَّابة لوصف المنتج؟ (..........................)

٢- هل شعار الإعلان واضح؟ (..........................)

٣- هل تم ذكر سعر المنتج؟ (..........................)

٤- هل استخدم هذا الإعلان شخصيات كرتونية؟ (..........................)

لنراجِعْ

١- ما الذي يجعل إعلانًا ما فعَّالًا؟

٢- لماذا يُعتبَر التسويق الشفهي أفضل من أنواع الإعلانات الأخرى؟

٣- كيف تتمُّ عملية التسويق الشفهي؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

• انظر إلى الإعلان الآتي ثمَّ أكمل الجدول:



ما اسم المنتج؟	ما الخصائص التي يتميز بها؟	ما الفائدة منه؟	كيف يفيد المستخدم؟
....	....	....	....
....	....	....	....

اختبر نفسك في الموضوع الخامس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ –الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس.

٢ – سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمَّة عن المنتجات في الإعلان. ( )

٣- يجب أن يكون الشعار أكثر من ٥ كلمات. ( )

٤- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون. ( )

٥ – الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

(٢) أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة:

١– تقوم .... بتوفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات.

٢– التسويق .... هو إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه.

٣- يجب أن يقتصر .... الإعلان على ٣ كلمات.

٤– يجب إعطاء معلومات .... في الإعلان حتَّى لا يعتبر الإعلان غير قانوني.

٥– من الضروري معرفه كل جديد عن .... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعات الثالث والرابع والخامس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ أكمل العبارات الآتية مستخدمًا الإجابة الصحيحة:

١- العناصر الأساسية للتصميم هي اللون و .... و التركيب والحجم.

٢- تُعبِّر .... للشركة عن هويتها.

٣- من مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... في الاستخدام.

٤- يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

٥- لضمان نجاح الحملة الإعلانية يجب أن يتم ابتكار .... يقتصر على ٣ كلمات.

٢ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعبًا. (   )

٢- تساعد الحملات الإعلانية الناس على تذكُّر المنتج التجاري. (   )

٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد. (   )

٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزًا وفريدًا. (   )

٥- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز لكي نضمن نجاحه. (   )

٣ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معين.

(أ) ينقل (ب) يمنع (جـ) يحجب (د) يقلل

٢- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

(أ) الفنية (ب) القانونية (جـ) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٣- يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرض المنتج للبيع.

(أ) الإخراج (ب) التمثيل (جـ) الإنتاج (د) التركيز

٤ – ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن ....

(أ) المعلمين (ب) المهندسين (جـ) المنافسين (د) المؤلفين

شخصيات مصرية مؤثرة

حسن فتحي

نتفاعل معًا

• في رأيك، ما المهارات والاهتمامات التي يجب أن يتمتَّع بها المهندس المعماري؟



نتعلَّم

نشأتـــه:

- وُلِد في محافظة الإسكندرية.
- درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة.
- رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثَّر بدلًا من ذلك بالأنماط المحليَّة والتقاليد الريفية البسيطة.
- كان مهندسًا معماريًا وأستاذًا جامعيًا مصريًا، غالبًا ما يشار إليه بلقب «مهندس الفقراء».

أهم إنجازاته:

- من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة.
- شجَّع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين.
- درَّب السكان المحليين على صنع مواد البناء، ساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصة.
- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا متضمنة عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية مثل: المدارس، والأسواق، ودور العبادة.
- شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر لذا أصبح معترفًا به دوليًا حيث:

(أ) تم تشييد القرية خلال الفترة بين ١٩٤٦ و ١٩٥٢، وكان الهدف توفير مساكن ملائمة من الناحية البيئية وتكون منخفضة التكلفة.

(ب) تم تصميم كل الغرف في مساكن القرية بحيث تتمتع بعزل جيِّد وتهوية جيدة، مع أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة.

(جـ) أُطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة «الخضراء» أو «المستدامة».

(د) تدهورت حالة المباني الأصلية في قرية «القرنة الجديدة»، وأصبحت في حالة سيئة الآن لذلك شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري منذ عام ٢٠٠٩م.

- أُعجب المهندسين حول العالم بأساليب السيد فتحي بسبب تشجيعه على استخدام المواد والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.

المستكشف النشط

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يتحدث عن كيف يمكن تمثيل النباتات والأشجار عبر الفنّ.	☐	☐	☐
- يفهم أهمّية التثقيف بشأن الحفاظ على البيئة.	☐	☐	☐
- يناقش نوع النبات أو الأزهار أو الأشجار المفضّل له.	☐	☐	☐

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

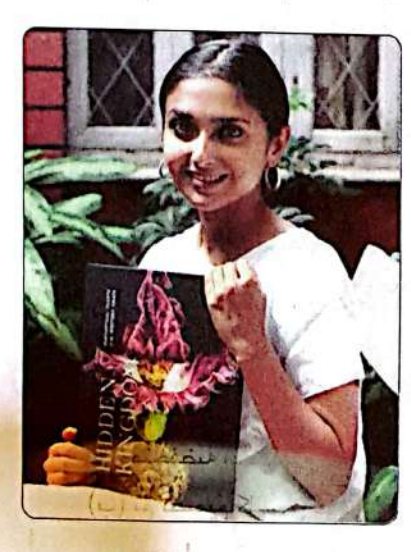


لنتفاعلْ معًا

• ما النباتُ أو الزهرة أو الشجرة المفضَّلة لديك؟ اكتب ثلاث حقائق مثيرة للاهتمام عنها؟



لنتعلَّمْ



• **نيروبا راو:**

- رسَّامة نباتية من الهند.
- تريد المساعدة على حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند.
- ترى مساعدة الناس على التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية الحياة النباتية.
- ترى صعوبة في فهم الأشخاص للنباتات والأشجار على الرغم من كونها حجر الأساس للبيئة الطبيعية والتي تعتمد عليها الحيوانات والطيور.
- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم.
- تعمل مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.
- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركّز على كل الأجزاء المهمة في النباتات بما فيها الأوراق والأزهار والفاكهة والبذور.
- اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأيضا على أغلفة الروايات الشهيرة.
- تعمل حاليًّا على كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند بما فيها النباتات السامة والنباتات آكلة اللحوم ونبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منة رائحة اللحوم المتعفنة.



أسئلة الكتاب المدرسي على المحور الثاني

① اقرأ وأجِب:

١- صِف حديقة تعرفها ويعجبك تصميمها؟ لماذا؟

٢- كيف يمكنك العناية بملابسك بطريقة توفِّر من خلالها المال وتحمي البيئة؟

٣- ما الفرق بين العلامة التجارية والشعار؟

٤- ما الذي يجعل تصميم المنتج جيِّدًا؟

٥- ما الغرض من الإعلان؟

② اكتب:

- فكِّر في منتج مشهور، تعرفه وتحبّه. صِف التصميم والعلامة التجارية والشعار والإعلانات التي شاهدتها عنه. في رأيك، لماذا عُرف واشتُهر هذا المنتج؟

③ فكِّر وأجِب:

١- هل تعتقد أنّه يجب إنشاء حدائق جديدة في عدد أكبر من الأحياء والمجتمعات؟ لماذا؟ وما الفائدة من ذلك؟

٢- صِف إعلانًا عن منتج ما، سبق أن سمعته أو رأيته. هل جعلك هذا الإعلان أكثر اهتمامًا بالمنتج؟ لماذا؟

④ راجِع وأجِب:

١- تخيَّل أنّك ستصمّم قطعة ملابس جديدة لك. ما نوع القماش الذي ستختاره؟ لماذا؟ ما الخصائص الأخرى التي ستُدخلها إلى تصميمك؟

٢- فكِّر في منتج تكنولوجي ترغب في تصميمه؟ في رأيك، ما نوع التصميم الذي يجب أن يكون عليه؟ ولماذا؟

⑤ ما أهمّية التصميم في عالمنا اليوم؟

تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )
٢ - تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ( )
٣ - النباتات الحولية ستنمو لمدة عام. ( )
٤ - أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )
٥ - الاهتمام بالملابس يوفِّر المال حيث إنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة أقصر. ( )
٦ - يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )
٧ - استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ( )
٨ - جميع الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. ( )
٩ - يُفضَّل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )
١٠- يجب معالجة بُقع الملابس أثناء غسلها. ( )
١١- تُعبِّر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ( )
١٢- يجب أن يتضمَّن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ( )
١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبِّر عن الهدوء والسكينة. ( )
١٤- يُطلق على الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة التسويق لهم اسم السوق المستهدفة. ( )
١٥- يمكن التعبير عن العلامات التجارية الناجحة باستخدام الكلمات فقط. ( )
١٦- يجب على المصمم أن يفكِّر بنفس طريقة المستخدم لضمان تحقيق التصميم الجيد. ( )
١٧- مجموعة التركيز لها دور فعَّال عند التصميم عن طريق تجربتها للمنتجات قبل عرضها في السوق. ( )
١٨- يجب الأخذ في الاعتبار إمكانية إعادة تدوير المنتج بعد استهلاكه حتَّى لا يؤثر سلبيًّا في كوكب الأرض. ( )
١٩- يجب أن يتضمَّن الشعار أكثر من ١٠ كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ( )
٢٠- يجب أن يكون الإعلان قابلًا للتصديق ومميزًا حتَّى لا يُنسى. ( )
٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. ( )
٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ( )
٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند القيام برسوماتها النباتية لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. ( )
٢٤- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ( )
٢٥- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ - كلٌّ مِمَّا يلي يُعتبَر من أهميةِ الحدائق ما عدا ....

(أ) أنها تساعد على تأمل الطبيعة (ب) تساعد على تقليل تلوث الهواء

(جـ) تتيح مجالًا للمرح والتعلُّم (د) تلوث الهواء بسبب النباتات المزروعة بها

٢ - يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في ....

(أ) ماء بارد (ب) ماء مغلي (جـ) حرارة عالية (د) ماء ساخن

٣ - يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر صديقة للبيئة مثل ....

(أ) البترول (ب) القطن (جـ) البنزين (د) الخشب

٤ - من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه............................ .

(أ) ناعم وليِّن (ب) جيد التهوية (جـ) دافئ (د) ثقيل الوزن

٥ - يتم .... الملابس بتعليقها وطيها بشكل مرتب.

(أ) كي (ب) غسل (جـ) نشر (د) تخزين

٦ - تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية

(جـ) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٧ - لون شعار الشركة .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (جـ) الأحمر (د) الأسود

٨ - من مبادئ التصميم الجيد ....

(أ) ألَّا يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم (ب) أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب

(جـ) لا يمكن أعادة تدويره مرة أخرى (د) أن يكون استخدامه مناسبًا لفئات معينة

٩ - يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق ....

(أ) الكتابي (ب) الشفهي (جـ) الإجباري (د) الفني

١٠- لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن ....

(أ) يتضمَّن أكثر من ٦ كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(جـ) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى

١١- شارك حسن فتحي في تصميم قرية «القرنة الجديدة» حيث إنه كان ....

(أ) طبيبًا (ب) مهندسًا معماريًّا

(جـ) رسامًا (د) مدرسًا

١٢- عملت نيروبا راو مع خبراء في عِلْم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (جـ) النبات (د) الجغرافيا

١٣- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من .... لتقليل تلوث الهواء

(أ) الحشرات (ب) السيارات (جـ) النباتات (د) المباني

١٤- تساعد العناية بالملابس على جميع ما يلي ما عدا ....

(أ) توفير المال (ب) الحفاظ على الملابس لفترة طويلة

(جـ) توفير الطاقة (د) استخدام عدد أكبر من الموارد

١٥- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (جـ) دودة القز (د) القطن

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١ - من مميزات القماش المصنوع من .... أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة.

٢ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز............................ .

٣ - تزرع النباتات .... في الحدائق لأنها ستبقى أكثر من عام.

٤ - يساعد الجلوس في أماكن .... في الحديقة على الاسترخاء.

٥ - يجب معالجة .... على الفور قبل غسل الملابس.

٦ - يجب توخي الحذر عند .... الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.

٧ - نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من ....

٨ - الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

٩ - تستخدم العلامات التجارية الصور و............................ للتعبير عنها بشكل فعَّال.

١٠- تُسمَّى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة ....

١١- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و............................ .

١٢- توفِّر .... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.

١٣- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....

١٤- لُقِّب .... بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين في صنع مواد البناء لمنازلهم.

١٥- كانت نيروبا راو رسامة .... في الهند.

رابعًا: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

①

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	(أ) يساعد على نظافتها
٢- غسل الملابس	(ب) يجعلها أكثر أناقة
٣- تخزين الملابس	(جـ) ترتيبها بشكل منظَّم

٢

(أ)	(ب)
١- القماش المصنوع من الحرير	(أ) ناعم وليِّن ومتين
٢- القماش المصنوع من البوليستر	(ب) خفيف الوزن وجيد التهوية
٣- القماش المصنوع من الكتان	(جـ) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة

٣

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية	(أ) رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة	(ب) تُعبِّر عن هوية الشركة
٣- شعار الإعلان	(جـ) فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم

خامسًا: فكّـر وأجـب:

١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار . حددها.

٢- توجد نباتات مزهرة في الحدائق ستنمو لمُدَّة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حوليّة أم معمَّرة).

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع . اذكر اثنين منها.

٤- يُفضَّل استخدام الماء البارد لغسل الملابس عن الماء الساخن . اذكر السبب.

٥- يُفضَّل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة . اكتب أمثلة لهذه المصادر.

٦- ترى سلمى أن القماش المصنوع من الحرير يُصنع من دودة القز أمَّا كريم يرى أنه يُصنع من البترول . أيهما رأيه صحيح.

٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمِّية كبيرة. وضِّح ذلك.

٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل مشروع تجاري فاللون الأحمر يُظهر الحماس . فإذا كان لونه أزرق ماذا يُعبِّر لك؟

٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيدًا. اذكر ثلاثة منها.

١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه في الأسواق . ما سبب ذلك.

١١- يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها .

١٢- للإعلان أهمِّية كبيرة للإعلان عن منتج. وضِّح .

١٣- توجد عدة أمور يجب اتباعها لضمان الحملة الإعلانية . اذكر واحدة منها.

١٤- قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته . اذكر اثنين منها.

١٥- كانت نيروبا راو تساعد الناس على حماية الحياة النباتية. فماذا كان عملها .

اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء. ( )

٢- يجب معالجة أي بُقع على الملابس أثناء غسلها. ( )

٣- تصنع الأقمشة المصنوعة من الكتان من دودة القز. ( )

٤- العلامة التجارية لها أهمِّية كبيرة في توضيح طبيعة وأهمية الشركة لعملائها.

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعرف الفئات الأساسية من المجتمع التي تسوِّق الشركة المنتجات لهم باسم ....

(أ) السوق المستهلكة (ب) السوق المنتجة (جـ) السوق المستهدفة (د) السوق المحلي

٢- مجموعة الأشخاص التي تجرِّب المنتجات قبل عرضها في الأسواق هي ....

(أ) مجموعة التركيز (ب) مجموعة المنفِّذين (جـ) مجموعة المخطِّطين (د) مجموعة الإنشاء

٣- كلٌّ مِمَّا يلي من الأمور التي يجب أن تتبعها الشركة لضمان نجاح الحملة الإعلانية ما عدا ....

(أ) القدرة على التنافس (ب) الصدق في الإعلان

(جـ) ابتكار شعار (د) المعلومات الخطأ بالإعلان

٤- شجع المهندس المعماري حسن فتحي استخدام مواد البناء ....

(أ) الصناعية (ب) الطبيعية (جـ) الحديدية (د) البلاستيكية

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- نيروبا راو هي .... اشتهرت لوحاتها على أغلفة الروايات الشهيرة.

٢- توجد في الحديقة النباتات وعناصر أخرى مثل الأرصفة و................ .

٣- ينتج عن العناية الجيدة للملابس شراء كمِّية .... من الثياب.

٤- يمكن الحصول على الأقمشة من نباتات القطن و نبات ....

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- قماش الحرير	(أ) خفيف الوزن وجيد التهوية
٢- قماش الكتان	(ب) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة
٣- قماش البوليستر	(جـ) ناعم ولين ومتين

الاختبار الثاني

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يُصنع الصوف من الأغنام. ( )

٢- غسل الملابس لا يوفّر المال. ( )

٣- الرمز الذي يوضّح النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها هو العلامة التجارية للشركة. ( )

٤- عند رؤيتنا لشعار الشركة لا يمكننا التعرف على الشركة التي يمثلها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تتمثل عناصر التصميم في كلٍّ مِمَّا يلي ماعدا ....

(أ) حجم التصميم (ب) لون التصميم (جـ) تركيب التصميم (د) فشل التصميم

٢- لا يستطيع بعض الناس التعرف على الأشياء المتوافرة لهم من منتجات وخدمات إلّا من خلال ....

(أ) الإعلانات (ب) العلامات التجارية

(جـ) الشعارات (د) الأسواق المستهدفة

٣- شارك حسن فتحي في تصميم قرية «القرنة الجديدة» لأنه كان ....

(أ) رسامًا (ب) مهندسًا معماريًّا (جـ) مؤلفًا (د) مدرسًا

٤- تساعد نباتا ت الحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاص غاز .... وإطلاق غاز الأكسجين.

(أ) النيتروجين (ب) الأكسجين (جـ) بخار الماء (د) ثاني أكسيد الكربون

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- لون شعار الإعلان الأحمر يظهر ....

٢- تساعد مجموعة .... على تجربة المنتج قبل عرضه في السوق.

٣- يمكننا مساعدة الناس على إقناعهم بالمنتج أو تذكُّر المنتج من خلال ....

٤- نيروبا راو قامت بالعمل على خبراء في علم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- قماش الكتان	(أ) مصدره البترول
٢- قماش البوليستر	(ب) مصدره دودة القز
٣- قماش الحرير	(جـ) مصدره نبات الكتان

الاختبار الثالث

15

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يمكننا غسل الملابس البيضاء مع الملابس الملونة. ( )

٢- يمكننا صنع الأقمشة من النباتات والحيوانات. ( )

٣- يجب معرفة الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة. ( )

٤- تُوفر آلة تجفيف الملابس الطاقة عند استخدامها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تنمو النباتات الحولية فترة ....

(أ) شهر (ب) أسبوعين (جـ) عام (د) يومين

٢- .... الملابس يجعلها أكثر أناقة.

(أ) كي (ب) غسل (جـ) تخزين (د) ارتداء

٣- قد تُصنع الملابس من مصادر غير صديقة للبيئة مثل ....

(أ) القطن (ب) الكتان (جـ) دودة القز (د) البترول

٤- نوع القماش الذي يتميَّز بأنه خفيف الوزن وجيد التهوية هو ....

(أ) الحرير (ب) الكتان (جـ) البوليستر (د) الصوف

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- لون شعار الإعلان الأزرق يُعبِّر عن ....

٢- من مبادئ التصميم أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

٣- تتمثل عناصر التصميم في لونه وشكله وتركيبه و................ .

٤- حسن فتحي مهندس معماري ساعد على بناء المباني من مواد بناء طبيعية كالطين ولُقب بمهندس ....

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- نباتات الحدائق	(أ) تساعد على الاسترخاء
٢- أماكن الظل بالحديقة	(ب) تساعد على اللعب والركض
٣- المساحات المشمسة بالحديقة	(جـ) تقلل من تلوث الهواء

الاختبار الرابع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- كلٌّ من النباتات الحولية والمعمرة تنمو لمدة عام فقط. ( )

٢- تمتص النباتات غاز الأكسجين فيساعد ذلك على تقليل تلوث الهواء. ( )

٣- يجب استخدام مياه ساخنة عند غسل الملابس لتوفير الطاقة. ( )

٤- لكي نعتني بملابسنا يجب غسلها وكيها وتخزينها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- كلٌّ مِمَّا يلي يُعتبَر من الأقمشة الأفضل للبيئة ما عدا ....

(أ) الكتان (ب) الحرير (جـ) البوليستر (د) القطن

٢- عند ظهور بُقع على ملابسك يجب معالجتها .... غسل الملابس.

(أ) بعد (ب) قبل (جـ) وقت (د) أثناء

٣- الرمز الذي يوضح مشروع الشركة هو ....

(أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (جـ) السوق المستهدفة (د) مجموعة التركيز

٤- لون الشعار .... يظهر الحماس.

(أ) الأحمر (ب) الأزرق (جـ) الأبيض (د) الأسود

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- من مبادئ التصميم أن يكون .... لتستطيع جميع الفئات استخدامه.

٢- إذا ظهرت مشكلة لمجموعة التركيز عند استخدام المنتج يجب على المصمم .... التصميم.

٣- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على .... كلمات.

٤- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- شاش معقم	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- المقص	(ب) لقطع الملابس حتَّى لا تلامس الجرح
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة



الاختبار الخامس

١٥

① ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تختلف جميع الحدائق في التصميم. ( )

٢- تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون فيساعد ذلك على زيادة تلوث الهواء. ( )

٣- يجب استخدام مياه باردة عند غسل الملابس لتوفير الطاقة. ( )

٤- يجب توخي الحذر عند كي الملابس لتصبح أكثر أناقة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- مصدر قماش البوليستر هو ....

(أ) القطن (ب) الأغنام (جـ) البترول (د) دودة القز

٢- يكون من الصعب قراءة شعار الإعلان إذا كان ....

(أ) كبيرًا (ب) واضحًا (جـ) صغيرًا (د) مميزًا

٣- يتم التعبير عن هوية الشركة باستخدام ....

(أ) العلامة التجارية (ب) الشعار (جـ) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٤- توجد الكثير من .... في الحدائق لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الكتب (ب) النباتات (جـ) المباني (د) السيارات

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الكتان من نبات ....

٢- يتم إقناع العملاء بالمنتَج عن طريق .... التي توفِّر المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات.

٣- كانت نيروبا راو .... في الهند اشتهرت لوحتها على أغلفة الروايات الشهيرة.

٤- يجب أن تكون الإعلانات .... حتَّى لا تُعتبَر من الأشياء غير القانونية.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية	(أ) رمز يوضح المشروع
٢- شعار الإعلان	(ب) توضح طبيعة الشركة
٣- مجموعة التركيز	(جـ) تجرب المنتج قبل عرضه بالأسواق






أهم المصطلحات

المصطلح	التعريف
١- الوجبة الغذائية المتوازنة	هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكميات معينة
٢- الهرم الغذائي	هو دليل يوضح الكميات الغذائية المطلوب تناولها كل يوم.
٣- الكربوهيدرات	تشمل النشويات والسكريات، يقوم الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويلها إلى سكَّر الجلوكوز مما يزود الجسم بالطاقة.
٤- البروتينات	توجد في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبقوليات ويحتاجها الجسم لتأدية وظائفه بشكل فعَّال.
٥ - الألياف	توجد في الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه وهي مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر.
٦- الفيتامينات	يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.
٧- الأملاح المعدنية	من أمثلتها الكالسيوم والحديد ويُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدم.
٨- الدهون	تُعتبَر من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات.
٩- الماء	يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.
١٠- المناقشة	عملية تبادل للآراء والحجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين.
١١- البكتيريا والعفن والفطريات	كائنات دقيقة تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام، تتغذى على السكريات وعناصر غذائية أخرى، تنمو في ظروف بيئية رطبة ودافئة.
١٢- الشراب الطبيعي	مزيج من الماء والسكَّر وعصير الفاكهة الطبيعي وغني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
١٣- الشراب الصناعي	يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكِّهات والملونات الطبيعية أو الصناعية.
١٤- الإسعافات الأولية	المُساعدة المبدئية التي تُقدَّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مُضاعفات.
١٥- العلامة التجارية	تُعبِّر عن هوية الشركة وتوضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها.
١٦- شعار الشركة	هو الرمز الذي يوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة.

المصطلح	التعريف
١٧- السوق المستهدفة	الفئات الأساسية من الأشخاص الذين تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم.
١٨- مجموعة التركيز	مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق، فإذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب على المصممين أن يعملوا على تحسين التصميم.
١٩- الإعلانات	توفِّر المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات، وأنه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.
٢٠- التسويق الشفهي	إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويُعتبَر ذا مصداقية ولا يُنسى.

أهم الإنجازات لشخصيات مؤثرة ومستكشفة

الشخصية	أهم الإنجازات
١- أهم إنجازات السير مجدي يعقوب	١- أسَّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم. ٢- شارك في إجراء أوَّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا. ٣- مؤسِّس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» التي تهتم بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب. ٤- أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب».
٢- وصفية نزرين	١- أوَّل شخص بنجلاديشي يتسلَّق القمم السبع. ٢- تعتني بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمُغامرة.
٣- أهم إنجازات المهندس حسن فتحي	١ -صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا متضمِّنة عقارات سكنية ومبانٍ مجتمعية وخدمية. ٢- شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر.
٤- نيروبا راو	١- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم. ٢- تعمل مع خبراء في علم النبات عندما تقوم برسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. ٣- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز على كل الأجزاء المهمة في النباتات. ٤- اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأيضًا على أغلفة الروايات الشهيرة.







مشروع الفصل الدراسي الثاني

١ اقرأ الموضوع الآتي، واعمل على تنفيذه.

• الموضوع:

١- قم بتصميم مطعم يقدّم وجبات غذائية متوازنة في حديقة منزلك مستخدمًا الطعام المتوافر بها.

٢- قم بوضع إعلان وشعار وعلامة تجارية للمطعم لجذب الناس إليه.

٢ اختر أعضاء فريقك. مع من تعمل؟

• .... • ....

• .... • ....

٣ عصف ذهني

ما نوع المطعم؟

ما اسم المطعم؟

ما لون جدران المطعم؟

ما نوع القماش الذي ستستخدمه لكراسي المطعم؟

ما الأطباق التي ستشملها قائمة طعامك؟

ما الإرشادات التي يجب اتباعها للحفاظ على سلامة العمال داخل مطبخ؟

ما شعارك؟

ما الإعلان الذي ستستخدمه لإقناع الناس بمطعمك؟

٤ التخطيط

• دوّن مخططك لإنجاز مشروعك.

شكل الشعار

شكل الإعلان

قائمة الطعام المستخدمة

٦ المنتج النهائي

٧ عرض المشروع في الفصل

كيف يمكنك عرض مشروعك؟ وماذا ستقول؟

اختبارات سلاح التلميذ
على المحورين الثالث والرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأوّل

١٥

(١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. ( )

٢- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

(أ) القلب (ب) المعدة (جـ) السكر (د) الباطنة

٢- يجب اتباع كل مما يلي ليكون يومنا صحّيًا ما عدا ....

(أ) تناول وجبة صحية متوازنة (ب) شرب الماء بكمّيات كبيرة (جـ) تناول الوجبات السريعة (د) ممارسة الرياضة يوميًا

٣- عند حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

(أ) الماء (ب) الكهرباء (جـ) الغاز الطبيعي (د) الإسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ.

(أ) غسل (ب) نشر (جـ) كي (د) تخزين

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب ترك النوافذ .... للتهوية أثناء الطلاء.

٢- سبب فساد الأطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا و ....

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

٤- يجب تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرضه في الأسواق.

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الأدوات البلاستيكية	(أ) سامّة عند خدش الطلاء أثناء الطهي
٢- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(ب) قد تذوب في الإناء الساخن فتضر صحتنا
٣- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(جـ) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية



الاختبار الثاني

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصناف الطعام المختلفة بكمِّيات معينة. ( )

٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم. ( )

٣- من الضروري توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ. ( )

٤- لا يجب أن يكون تصميم المنتجات مُعقَّدًا ليسهل على الفئة التي تطلبه استخدامه. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ....

(أ) ثمنها غالٍ (ب) يلتصق الطعام بها (جـ) ثمنها رخيص (د) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في الحرارة العالية

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) الألياف (د) الحبوب الكاملة

٣- يُستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية لـ ....

(أ) معالجة الجروح الصغيرة (ب)تطهير الجروح (جـ) تثبيت الرباط على الجرح (د) لف الالتواءات

٤- ساعد حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من ....

(أ) الطين (ب) الحديد (جـ) الذهب (د) النحاس

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يُفضَّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها مرنة و ....

٢- يجب شوي الطعام بدلًا من .... الطعام حتَّى يكون طعامًا صحِّيًّا.

٣- من أهم إنجازات وصفية نزرين تسلُّق ....

٤- تساعد أماكن الظل في الحديقة على ....

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):



(أ)	(ب)
١- شعار الشركة	(أ) تُعبِّر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية للشركة	(ب) العملاء المراد تسويق المنتجات لهم
٣- السوق المستهدَفة	(جـ) رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة

١٥

الاختبار الثالث

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب شرب ٨ أكواب من الماء يوميًا للتخلص من السموم. ( )

٢- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال مجانًا من أمراض القلب. ( )

٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )

٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يُفضَّل تناول أطعمة غنية بـ.................. ليكون طعامنا صحيًّا.

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) السكريات د- الأملاح

٢- جميع ما يلي من أسباب تفضيل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ ما عدا أنها ....

(أ) خفيفة الوزن (ب) متينة (جـ) ثقيلة الوزن (د) صلبة

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمِّية كبيرة من ....

(أ) البروتينات (ب) السكريات (جـ) النشويات (د) الكربوهيدرات

٤- يجب معالجة بُقع الملابس .... الغسل.

(أ) قبل (ب) أثناء (جـ) بعد (د) وقت

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب غسل الأيدي عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا و ....

٢- يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و ....

٣- يقوم العملاء المقتنعون بالمنتج بإقناع العملاء الآخرين من خلال التسويق ....

٤- اشتهرت نيروباراو بعمل لوحات دقيقة عن .... بالاستعانة بخبراء في علم النبات.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الكمادات الباردة	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- الرباط الطبِّي	(ب) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) للفِّ الالتواءات وتثبيتها

الاختبار الرابع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب تسخين الشراب عند إعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا. ( )

٢- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالجروح الخطيرة. ( )

٣- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. ( )

٤- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب القيام بـ .... للحفاظ على سلامة الطعام.

(أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ (ب) إبقاء اللحوم خارج الثلاجة

(جـ) عدم ارتداء قفازات (د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- يُستخدم المقص في .... أثناء الإسعافات الأولية.

(أ) معالجة الجروح (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح

(جـ) تثبيت الرباط على الجرح (د) تطهير الجروح

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

(أ) سباق السيارات (ب) سباق الدراجات (جـ) تسلُّق قمم الجبال (د) سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

(أ) الأكسجين (ب) ثاني أكسيد الكربون (جـ) النيتروجين (د) بخار الماء

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

٣- يجب استخدام ماء .... عند غسل الملابس لتوفير الطاقة.

٤- .... الإعلان يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الألياف	(أ) يساعدنا على التخلص من السموم
٢- الماء	(ب) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٣- البروتينات	(جـ) تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم

الاختبار الخامس

١٥

① ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- اتبعت وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا ساعدها على تسلُّق قمم الجبال. ( )

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان. ( )

٣- من الصعب تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. ( )

٤- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُستخدم .... لتطهير يد شخص لُدغ من نحلة.

(أ) كمادات باردة (ب) كريم لعلاج اللدغات (جـ) مقص (د) ضمادات لاصقة

٢- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم.

(أ) النشويات (ب) الألياف (جـ) البروتينات (د) السكريات

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

(أ) غسل اليدين بالماء والصابون (ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة

(جـ) استخدام مكونات طازجة (د) تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (جـ) الأبيض (د) الأصفر

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- عند تحضير شراب طبيعي داخل المصانع يجب إضافة مادتين حافظتين لحمايته من العفن و........................ .

٢- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ....

٣- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّية كبيرة من الدهون و........................ والسكريات.

٤- لا يجب أن يكون شعار الشركة .... حتَّى يسهل رؤيته.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- السوق المستهدفة	(أ) إقناع العملاء بالمنتج من عملاء آخرين جربوا المنتج
٢- الإعلانات	(ب) الفئات الأساسية التي تسوق الشركة المنتجات لهم
٣- التسويق الشفهي	(جـ) تنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات

الاختبار السادس

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم الاستخدام لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة. ( )

٢- يُفضَّل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها مرنة وغير لاصقة ولا تخدش الأواني. ( )

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات. ( )

٤- يجب ألا يقتصر شعار الإعلان عن ١٠ كلمات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول الطعام الغني بالفيتامينات لأنها ....

(أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض (ب) تضبط مستوى السكر

(جـ) تُقوي الأسنان (د) تبني أنسجة الجسم

٢- يُعدُّ كلٌّ ممَّا يلي من طرق طهي الطعام الصحِّية ما عدا ....

(أ) سلق الطعام (ب) شوي الطعام

(جـ) تحمير الطعام في الفرن (د) قلي الطعام

٣- لكي ينجح الإعلان لا بد من التعرف على كل جديد عن .... للشركة.

(أ) المنافسين (ب) المنفذين (جـ) المخططين (د) المنتجين

٤- يجب .... الملابس قبل غسلها.

(أ) نشر (ب) كي (جـ) فرز (د) تخزين

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- تستخدم .... اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

٢- يجب غسل الفواكه والتخلص من .... منها.

٣- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ....

٤- النباتات .... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي	(أ) تحتوي على كمِّية كبيرة من الدهون والملح
٢- الشراب الصناعي	(ب) غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
٣- الوجبات السريعة	(جـ) يحتوي على كمِّية قليلة جدًّا من العناصر الغذائية

الاختبار السابع

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد حريق النار أثناء الطبخ. ( )

٢- يُفضَّل سلق الخضراوات أو شويها لبضع دقائق حتَّى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها. ( )

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتَّى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى. ( )

٤- نباتات الحديقة تلوث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

(أ) النشويات (ب) السكريات (جـ) البروتينات (د) الألياف

٢- يُستخدم .... للفِّ الالتواءات وتثبيتها.

(أ) كريم مطهر (ب) رباط طبي (جـ) كمادات باردة (د) شاش معقم

٣- لا يُفضَّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

(أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (جـ) مجموعة التركيز (د) السوق المستهدفة

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٢- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة .... للقضاء على البكتيريا.

٣- تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ ....

٤- يجب تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس لتوفير ....

٤ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- أقمشة القطن	(أ) ناعمة ولينة ومتينة
٢- أقمشة الحرير	(ب) خفيفة الوزن وجيدة التهوية
٣- أقمشة الكتان	(جـ) متينة ويمكن غسلها

الاختبار الثامن

١٥

١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات. ( )

٢- يجب ألا نفرط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها. ( )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام. ( )

٤- جميع الحدائق صُممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات ....

(أ) النشويات والبروتينات (ب) البروتينات والأملاح المعدنية

(جـ) النشويات والسكريات (د) البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعنى أن السكر المستخدم كان ....

(أ) غير نظيف (ب) ملوثًا (جـ) نظيفًا (د) متعكرًا

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحّيًّا ما عدا ....

(أ) تناول طعام مشوي (ب) تناول لحوم خالية من الدهون

(جـ) تناول طعام مقلي (د) تناول كمّية قليلة من الحلويات

٤- يصنع القماش المصنوع من البوليستر من ....

(أ) دود القز (ب) نبات الكتان (جـ) البترول (د) نبات القطن

٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بُقع ....

٢- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و ....

٣- من مميزات الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية.

٤- .... توضح طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- فيتامين (C)	(أ) يساعد على مناعة الجسم من الأمراض
٢- فيتامين (A)	(ب) عنصر مهم للدم
٣- الحديد	(جـ) يساعد على تقوية النظر

الاختبار التاسع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتَّى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. ( )

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص بالروائح. ( )

٤- من مبادئ التصميم الجيد أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يكون الطعام ....

(أ) دهنيًّا وصحِّيًّا (ب) دهنيًّا وغير صحِّي (جـ) صحِّيًّا ومفيدًا (د) صحيًّا وآمنًا

٢- تناول .... و .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا.

(أ) الدهون والبروتينات (ب) الدهون والماء

(جـ) السكريات والنشويات (د) الألياف والكربوهيدرات

٣- لا يجب إضافة الكثير من .... إلى طعامك ليكون صحِّيًّا.

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) البروتينات (د) الحبوب الكاملة

٤-من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

(أ) ناعمة ولينة (ب) دافئة ولا تتجعد بسهولة (جـ) خفيفة الوزن (د) جيدة التهوية

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- تستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات.

٢- عند ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب يعني ذلك أن السكر لم يخلط بالشكل ....

٣- يمكننا عمل أقمشة من .... من خلال دودة القز.

٤- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الطعام المشوي	(أ) لا تحتوي على الحبوب الكاملة
٢- الوجبات السريعة	(ب) يُستخدم لتطهير الجروح البسيطة
٣- كريم مطهر	(جـ) صحي ومفيد

الاختبار العاشر

15

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم. ( )

٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا صحيًّا. ( )

٣- يُستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة. ( )

٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- كلٌ ممَّا يلي من مميزات الأواني المصنوعة من الاستانلس ما عدا أنها ....

(أ) صلبة　(ب) تدوم لفترات طويلة

(جـ) لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية　(د) ثقيلة الوزن

٢- يُفضَّل شرب .... للحفاظ على صحتنا.

(أ) المشروبات الغازية　(ب) الشراب الصناعي

(جـ) الشراب الطبيعي　(د) شراب به كمِّية كبيرة من السكر

٣- تساعدنا الدهون الصحِّية على ....

(أ) امتصاص الفيتامينات　(ب) التخلص من السموم

(جـ) مناعة الجسم من الأمراض　(د) بناء أنسجة الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتَّى لا يكون من الأشياء ....

(أ) غير القانونية　(ب) القانونية　(جـ) الإنتاجية　(د) الاستهلاكية

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب تقطيع الطعام .... عن اليد عند استخدام السكين للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ.

٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

٣- يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من .... التي تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة.

٤- يجب أن تحتوي الحديقة على أنواع نباتات مختلفة وأرصفة و ....

٤ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	(أ) مصدره دودة القز
٢- قماش الحرير	(ب) مصدره البترول
٣- قماش البوليستر	(جـ) مصدره الأغنام



الإجابات النموذجية

الإجابات النموذجية، وتشمل:

- الإجابات النموذجية عن أسئلة «اختبر نفسك» في كل المواضيع.
- الإجابات النموذجية عن أسئلة الكتاب المدرسي في المحاور.
- الإجابات النموذجية عن أسئلة سلاح التلميذ في المحاور.
- الإجابات النموذجية عن اختبارات سلاح التلميذ في المحاور.
- الإجابات النموذجية عن الاختبارات النهائية بعد المحاور.

الإجابات النموذجية عن أسئلة المحور الثالث

الموضوع الأول ص ٩

١ ١- (✔) ٢- (X) ٣- (X)
٤- (X) ٥- (✔)

٢ (٣- ٥ - ٦).

٣ ١- (جـ) ٢- (أ)

٤ ١- ممارسة الرياضة وشرب الكثير من الماء.
٢- أجب بنفسك.

الموضوع الثاني ص ١٤

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (X)
٤- (X) ٥- (X)

٢ ١- تقوية النظر ٢- الخضراوات
٣- السبانخ والبروكلي ٤- الألياف

٣ ١- (د) ٢- (جـ)
٣- (أ) ٤- (ب)

٤ ١- (ب) ٢- (أ)
٣- (ب) ٤- (أ)

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الأول والثاني: (ص١٥)

١ ١- (ب) ٢- (ب)
٣- (أ) ٤- (جـ)

٢ ١- أصناف ٢- المكسرات
٣- السكريات ٤- الماء
٥- (A) ٦- اللبن والخضراوات الخضراء

٣ ١- وجبة غذائية غير متوازنة.
٢- وجبة غذائية متوازنة.
٣- وجبة غذائية غير متوازنة.

٤ ١- تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة.
٢- أنصحه بتقليل الملح والسكر في الطعام.

الموضوع الثالث ص ١٩

١ ١ - ٢ - ٤.

٢ ١- الملح ٢- الحبوب الكاملة
٣- صحّي ٤- الأرز والخضراوات

٣ ١- (✔) ٢- (X)
٣- (✔) ٤- (✔)

٤ ١- أنصحه أن يضع القليل من السكر والسمن.
٢- نعم تُعتبر وجبة صحية.

الموضوع الرابع ص ٢٣

١ ١- صحّي ٢- غير صحّي
٣- صحّي ٤- غير صحّي

٢ ١- (✔) ٢- (X)
٣- (✔) ٤- (X)

٣ ١- المقلية ٢- الدهون والأملاح
٣- الغازية ٤- حمص الشام
٥- البروتينات ٦- الفيتامينات والمعادن

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الثالث والرابع: (ص٢٤)

١ ١- (ب) ٢- (جـ)
٣- (أ) ٤- (جـ)

٢ ١- صحّي ٢- غير صحّي ٣- صحّي

٣ ١- نعم تصبح صحية.
٢- تقليل الملح ووضع القليل من زيت الزيتون.
٣- أجب بنفسك.
٤- لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضراوات.

الموضوع الخامس ص ٢٩

١ (٦).

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ)

٣ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (X)
٤- (X) ٥- (✔)

الموضوع السادس ص ٣٣

(1) ١- (✗) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✔)

(2) ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ)

(3) أجب بنفسك.

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الخامس والسادس: (صـ٣٤)

(1) ١- صحّي ٢- باردة
٣- طازجة ٤- غير نظيف

(2) ١- عالية ٢- يتعفن

(3) ١- الشراب الطبيعي: لا يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على الفاكهة الطبيعية.
٢- الشراب الصناعي: يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية .

(4) ١- أجب بنفسك. ٢- أجب بنفسك.

الموضوع السابع ص ٣٨

(1) ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔)

(2) أجب بنفسك.

(3) ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (هـ)
٤- (أ) ٥- (د)

الموضوع الثامن ص ٤١

(1) ٢- (✔) ٣- (✔)

(2) ١- أجب بنفسك.
٢- أجب بنفسك.

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين السابع والثامن: (صـ٤٢)

(1) ١- بعيدًا عن ٢- قلي
٣- الإفراط ٤- الاستانلس

(2) ١- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق.
٢- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس).
٣- الأدوات البلاستيكية.

(3) ١- (✔) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✔)

(4) ١- (أ) ٢- (جـ)

الموضوع التاسع ص ٤٧

(1) ١- شريط لاصق جراحي.
٢- الكمادات الباردة أو الساخنة.
٣- الضمادات اللاصقة.
٤- الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة).

(2) أجب بنفسك.

(3) ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗)

الموضوع العاشر ص ٥١

(1) ١- (✗) ٢- (✗)
٣- (✔) ٤- (✗)

(2) ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ)

(3) ١- أجب بنفسك. ٢- أجب بنفسك.

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين التاسع والعاشر: (صـ٥٢)

(1) ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔)

(2) ١- (أ) ٢- (جـ)
٣- (ب) ٤- (د)

(3) ١- لكي لا تسبّب الشرارة المنبعثة من المصباح الكهربي في اشتعال حريق.
٢- الاتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩).

(4) ١- شريط لاصق جراحي ٢-الثلاجة
٣- لعلاج اللدغات ٤-تضيء
٥-المقص

الموضوع الحادي عشر ص ٥٦

(1) ١- (✔) ٢- (✔)
٣- (✗) ٤- (✔)

(2) ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ)

(3) ١- حتّى لا تتسبب في حدوث حريق في المكان.
٢- أجب بنفسك.
٣- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجافّ.

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الحادي عشر وشخصيات مصرية مؤثرة والمستكشف النشط (صـ ٥٩)

(1) ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✔) ٥- (✔) ٦- (✔)

(2) ١- (أ) ٢- (جـ)
٣- (أ) ٤- (جـ)

(3) ١- تتبع نظامًا صحّيًا نباتيًا.
٢- التأكد من أن السلم بحالة جيدة ومثبت جيدًا لمنع السقوط من عليه.
٣- انصحه بارتداء قفازات لحماية يديه.

إجابات تدريبات الكتاب المدرسي ص ٦٠

(1) ١- الحبوب الكاملة والفاكهة والخضراوات.
٢- تتعفن وتتلف نتيجة نمو البكتيريا والفطريات عليها.
٣- الشراب الطبيعي- تناول الفواكه- الخبز الأسمر متعدد الحبوب
٤- أ- تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد.
ب- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.
جـ- عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.
د- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.
٥- أ- كريم مطهر : لتطهير الجروح .
ب- شاش معقم : لمعالجة الجروح المفتوحة.
جـ- الضمادات اللاصقة: لمعالجة الجروح الصغيرة.
د- شريط لاصق جراحي: لتثبيت الرباط على الجرح.
هـ- الكمادات الباردة: لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد.
و- الرباط الطبّي: للفّ الالتواءات.
ي- كريم علاج اللدغات: لعلاج لدغات الحشرات.
٦- أ- ترك النوافذ مفتوحة للتهوية.
ب- ارتداء قفازات.
جـ- ارتداء نظّارات الأمان.

(2) ١- تناول وجبة غذائية متوازنة.
٢- ممارسة التمارين الرياضية.
٣- شرب كمّية كبيرة من الماء كل يوم.
٤- شرب المشروبات الطبيعية.
٥- استخدام أدوات طبخ صحية.
تساعد هذه الأشياء على الحماية من الأمراض والحفاظ على صحتنا وتزويد الجسم بالطاقة والتخلص من السموم عند شرب الماء باستمرار.

(3) ١- البرجر لأنه قد يكون مقليًا فيزود الدهون بالجسم، شراب الفاكهة الصناعي المليء بالسكريات والقليل من الفيتامينات المفيدة للجسم
٢- يجب أخذها في جميع الأماكن لأنها تساعدنا على عمل إسعافات أولية للشخص المصاب فتساعد على تخفيف الآلام.

(4) أجب بنفسك.

(5) أن نتناول أطعمة صحية ومتوازنة ونشرب المشروبات الطبيعية وأن نحافظ على سلامتنا عند الطلاء أو الطبخ وأن نشرب الماء بكمّيات كبيرة وأن نمارس الرياضة كل يوم.

تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة: (صـ٦١)

(1) ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔) ٦- (✔)
٧- (✗) ٨- (✔) ٩- (✗)
١٠- (✗) ١١- (✔) ١٢- (✗)
١٣- (✔) ١٤- (✗) ١٥- (✔)
١٦- (✔) ١٧- (✗) ١٨- (✗)
١٩- (✔) ٢٠- (✔) ٢١- (✔)
٢٢- (✔) ٢٣- (✗) ٢٤- (✔)
٢٥- (✔) ٢٦- (✔) ٢٧- (✔)
٢٨- (✔) ٢٩- (✗) ٣٠- (✔)
٣١- (✗) ٣٢- (✔) ٣٣- (✔)
٣٤- (✔) ٣٥- (✔)

(2) ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (ب)
٤- (أ) ٥- (أ) ٦- (أ)
٧- (ب) ٨- (أ) ٩- (أ)
١٠- (أ) ١١- (ب) ١٢- (أ)
١٣- (ب) ١٤- (جـ) ١٥- (ب)
١٦- (ب) ١٧- (جـ)

(3) ١- متوازنة ٢- بناء
٣- للدم ٤- الدهون الصحّية
٥- غير صحّي ٦- صحّيًا
٧- السكريات ٨- المقلي
٩- الفطريات ١٠- السكر
١١- البكتيريا ١٢- سامة
١٣- الحمضية ١٤- مرنة وغير لاصق
١٥- دهنيًا ١٦- الكمادات الباردة
١٧- الكسور ١٨- الكهرباء
١٩- مفتوحة ٢٠- القلب
٢١- نباتيًا



٤ ١- (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)
٢- (١ - ب) (٢ - أ) (٣- جـ)
٣- (١ - ب) (٢- أ) (٣- جـ)

٥ ١- لأنها خفيف الوزن ولا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٢- أ- تناول وجبات غذائية متوازنة.
ب- ممارسة الرياضة البدنية باستمرار كل يوم.
٣- تزودنا بالطاقة حيث يحوّلها الجهاز الهضمي إلى سكريات عند هضمها.
٤- كمّيات كبيرة من الدهون والسكريات والأملاح والقليل من الفيتامينات والألياف.
٥- الأماكن الدافئة والرطبة.
٦- لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ويزودنا بالطاقة.
٧- لأنها مرنة وغير لاصقة فلا تخدش الأواني.
٨- حالات الكسور والحروق الخطيرة.
٩- أ- تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد.
ب- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.
١٠- تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة العالية وغلق أوعية الطلاء بإحكام.
١١- أمراض القلب.
١٢- نباتي.

إجابات اختبارات سلاح التلميذ على المحور الثالث ص ٦٦

الاختبار الأول

١ ١- (✗) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (د)
٣- (جـ) ٤- (جـ)

٣ ١- نباتيًا ٢- المقلي
٣- قليلة ٤- الفطريات

٤ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الثاني

١ ١- (✔) ٢- (✗)
٣- (✔) ٤- (✔)

٢ ١- (د) ٢- (ب)
٣- (ب) ٤- (جـ)

٣ ١- الهرم الغذائي ٢- للدم
٣- النمو ٤- الطبيعي

٤ (١ - أ) (٢- جـ) (٣- ب)

الاختبار الثالث

١ ١- (✔) ٢- (✔)
٣- (✗) ٤- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ)
٣- (جـ) ٤- (A)

٣ ١- أصناف ٢- الجاموسي
٣- السريعة ٤- البروتينات

٤ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الرابع

١ ١- (✗) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (أ)
٣- (أ) ٤- (أ)

٣ ١- الماء ٢- دهان
٣- مجدي يعقوب ٤- انقطاع

٤ (١ - جـ) (٢- ب) (٣- أ)

الاختبار الخامس

١ ١- (✔) ٢- (✗)
٣- (✔) ٤- (✔)

٢ ١- (أ) ٢- (أ)
٣- (ب) ٤- (أ)

٣ ١- التخمر ٢- البكتيريا
٣- مجدي يعقوب ٤- مفتوحة

٤ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الإجابات النموذجية عن أسئلة المحور الرابع

الموضوع الأول ص ٧٥

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✔)
٤- (✗) ٥- (✔) ٥- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (أ)
٤- (جـ) ٥- (د) ٦- (ب)

٣ ١- حجمه ٢- البيئات الطبيعية
٢- ثاني أكسيد الكربون ٣- الحدائق
٥- الاسترخاء

الموضوع الثاني ص ٨٠

١ ١- المال ٢- أقل ٣- فرز
٤- رموز ٥- النباتات – الحيوانات

٢ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✔) ٥- (✗)

٣ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ)
٤- (ب) ٥- (ب)

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الأول والثاني: (٨١)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✔)

٢ ١- إعادة تدويرها ٢- البرجولات ٣- فرز
٤- الاهتمام ٥- المعمرة

٣ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ)
٤- (د) ٥- (ب)

الموضوع الثالث ص ٨٥

١ ١- (✗) ٢- (✔) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✗)

٢ ١- شعار الشركة ٢- المستهدفة
٣- العلامة التجارية ٤- الصور

٣ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)
٤- (أ) ٥- (أ)

الموضوع الرابع ص ٨٩

١ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)

٢ ١- (✔) ٢- (✗)
٣- (✔) ٤- (✔)

٣ ١- منتج عمر.

الموضوع الخامس ص ٩٣

١ ١- (✔) ٢- (✗)
٣- (✗) ٤- (✗) ٥- (✔)

٢ ١- الإعلانات ٢- الشفهي ٣- شعار
٤- صادقة ٥- منافسين

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعات الثالث والرابع والخامس: (ص٩٣)

١ ١- الشكل ٢- العلامة التجارية ٣- سهل
٤- المستخدم ٥- شعار

٢ ١- (✗) ٢- (✔) ٣- (✗)
٤- (✔) ٥- (✔)

٣ ١- (أ) ٢- (ب)
٣- (د) ٤- (جـ)

إجابات تدريبات الكتاب المدرسي ص ٩٦

١ ١- أجب بنفسك.
٢- عن طريق استخدام المياه الباردة لأن استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل.
٣- العلامة التجارية تُعبِّر عن هوية الشركة، أمّا الشعار فهو رمز يوضح نشاط الشركة.
٤- أ- أن يكون سهلًا في الاستخدام.
ب- أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم.
جـ- أن يوفّر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب.
٥- نقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات.

٢ أجب بنفسك.

٣ أجب بنفسك.

٤ أجب بنفسك.

٥ يجعل استخدام الأشياء سهلًا ويوفر الحل المناسب للعمل المطلوب.



تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة: (ص٩٧)

① ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘) ٦- (✔)
٧- (✘) ٨- (✘) ٩- (✘)
١٠- (✘) ١١- (✔) ١٢- (✘)
١٣- (✘) ١٤- (✔) ١٥- (✘)
١٦- (✔) ١٧- (✔) ١٨- (✔)
١٩- (✘) ٢٠- (✔) ٢١- (✘)
٢٢- (✔) ٢٣- (✔) ٢٤- (✘)
٢٥- (✘)

② ١- (د) ٢- (أ) ٣- (ب)
٤- (ب) ٥- (د) ٦- (ب)
٧- (ب) ٨- (ب) ٩- (ب)
١٠- (ب) ١١- (ب) ١٢- (جـ)
١٣- (جـ) ١٤- (د) ١٥- (ب)

③ ١- البوليستر ٢- ثاني أكسيد الكربون
٣- المعمرة ٤- الظل
٥- البُقع ٦- كي
٧- دودة القز ٨- شعار الشركة
٩- الرسومات ١٠- التركيز
١١- شكله ١٢- الإعلانات
١٣- الشفهي ١٤- حسن فتحي
١٥- نباتية

④ ١- (١ - ب) (٢ - أ) (٣ - جـ)
٢- (١ - أ) (٢ - جـ) (٣ - ب)
٣- (١ - ب) (٢ - جـ) (٣ - أ)

⑤ ١- السوق المستهدفة والتعرف على اسم الشركة والألوان.
٢- حولية
٣- أ- وجود أماكن ظل للاسترخاء.
ب- وجود نباتات مزهرة ذات ألوان زاهية.
٤- لأنه يستهلك طاقة أقل.
٥- مصدر نباتي مثل القطن، مصدر حيواني مثل الأغنام.
٦- رأي سلمى.
٧- لأنها توضح لعملاء الشركة طبيعة الشركة وأهمية عملها.
٨- يُعبّر عن الهدوء والسكينة.
٩- أ- أن يكون سهلًا في الاستخدام.
ب- أن يُوفّر الحلّ المناسب للعمل المطلوب.
جـ- أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم.
١٠- ليتم تحسين المنتج قبل عرضه في التسويق لو ظهرت مشكلة عند تجربته بواسطة مجموعة التركيز.
١١- شكل وتركيب ولون وحجم التصميم.
١٢- لأنه يُوفّر المعلومات عن المنتجات والخدمات ويقنع العملاء بالمنتج.
١٣- أن يقتصر شعار الإعلان على ثلاث كلمات.
١٤- أ- شارك في تصميم قرية القرنة الجديدة.
ب- ساعد السكان المحليين على بناء منازلهم من مواد بناء طبيعية مثل الطين.
١٥- رسامة نباتية.

إجابات اختبارات سلاح التلميذ على المحور الرابع ص١٠١

الاختبار الأول

① ١- (✔) ٢- (✘)
٣- (✘) ٤- (✔)

② ١- (جـ) ٢- (أ)
٣- (د) ٤- (ب)

③ ١- رسامة نباتية ٢- البرجولات
٣- أقل ٤- الكتان

④ (١ - جـ) (٢ - أ) (٣ - ب)

الاختبار الثاني

① ١- (✔) ٢- (✘)
٣- (✘) ٤- (✘)

② ١- (د) ٢- (أ)
٣- (ب) ٤- (د)

③ ١- الحماس ٢- التركيز
٣- الإعلانات ٤- النبات

④ (١ - جـ) (٢ - أ) (٣ - ب)

الاختبار الثالث

① ١- (✘) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✘)

② ١- (جـ) ٢- (أ)
٣- (د) ٤- (ب)

③ ١- الهدوء والسكينة ٢- المستخدم
٣- حجمه ٤- الفقراء

④ (١ - جـ) (٢ - أ) (٣ - ب)

الاختبار الرابع

① ١- (✘) ٢- (✘)
٣- (✘) ٤- (✔)

② ١- (جـ) ٢- (ب)
٣- (ب) ٤- (أ)

③ ١- بسيط ٢- تحسين
٣- ثلاث ٤- قانونية

④ (١ - جـ) (٢ - ب) (٣ - أ)

الاختبار الخامس

① ١- (✔) ٢- (✘)
٣- (✔) ٤- (✔)

② ١- (جـ) ٢- (جـ)
٣- (أ) ٤- (ب)

③ ١- الكتان ٢- الإعلانات
٣- رسامة نباتية ٤- صادقة

④ (١ - ب) (٢ - أ) (٣ - جـ)

إجابات اختبارات سلاح التلميذ على المحورين الثالث والرابع ص١١٠

الاختبار الأول

① ١- (✔) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✔)

② ١- (أ) ٢- (جـ)
٣- (جـ) ٤- (جـ)

③ ١- مفتوحة ٢- الفطريات
٣- العلامة التجارية ٤- التركيز

④ (١ - ب) (٢ - أ) (٣ - جـ)

الاختبار الثاني

① ١- (✔) ٢- (✘)
٣- (✔) ٤- (✔)

② ١- (جـ) ٢- (ب)
٣- (ب) ٤- (أ)

③ ١- غير لاصقة ٢- قلي
٣- قمم الجبال ٤- الاسترخاء

④ (١ - جـ) (٢ - أ) (٣ - ب)

الاختبار الثالث

① ١- (✔) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✔)

② ١- (ب) ٢- (جـ)
٣- (أ) ٤- (أ)

③ ١- الفطريات ٢- جافة
٣- الشفهي ٤- النباتات

④ (١ - ب) (٢ - جـ) (٣ - أ)

الاختبار الرابع

① ١- (✔) ٢- (✘)
٣- (✘) ٤- (✘)



② ١- (د) — ٢- (ب)
٣- (جـ) — ٤- (ب)
③ ١- سامة — ٢- الكهرباء
٣- بارد — ٤- شعار
④ (١ - جـ) — (٢- أ) — (٣- ب)

الاختبار الخامس

① ١- (✔) — ٢- (✔)
٣- (✘) — ٤- (✔)
② ١- (ب) — ٢- (ب)
٣- (ب) — ٤- (أ)
③ ١- البكتيريا — ٢- البكتيريا
٣- الأملاح — ٤- صغير
④ (١ - ب) — (٢ - جـ) — (٣ - أ)

الاختبار السادس

① ١- (✔) — ٢- (✔)
٣- (✘) — ٤- (✘)
② ١- (أ) — ٢- (د)
٣- (أ) — ٤- (جـ)
③ ١- الضمادات — ٢- الفاسد
٣- البروتينات — ٤- المعمرة
④ (١ - ب) — (٢ - جـ) — (٣ - أ)

الاختبار السابع

① ١- (✔) — ٢- (✔)
٣- (✔) — ٤- (✘)
② ١- (جـ) — ٢- (ب)
٣- (ب) — ٤- (ب)
③ ١- خفيفة — ٢- عالية
٣- بالطاقة — ٤- الطاقة
④ (١ - جـ) — (٢- أ) — (٣- ب)

الاختبار الثامن

① ١- (✔) — ٢- (✔)
٣- (✘) — ٤- (✘)
② ١- (جـ) — ٢- (أ)
٣- (جـ) — ٤- (جـ)
③ ١- داكنة — ٢- الفيتامينات
٣- الكتان — ٤- العلامة التجارية
④ (١ - أ) — (٢ - جـ) — (٣ - ب)

الاختبار التاسع

① ١- (✔) — ٢- (✔)
٣- (✘) — ٤- (✔)
② ١- (ب) — ٢- (ب)
٣- (أ) — ٤- (ب)
③ ١- الإجهاد — ٢- الصحيح
٣- الحرير — ٤- العلامة التجارية
④ (١ - جـ) — (٢- أ) — (٣- ب)

الاختبار العاشر

① ١- (✔) — ٢- (✔)
٣- (✔) — ٤- (✘)
② ١- (د) — ٢- (جـ)
٣- (أ) — ٤- (أ)
③ ١- بعيدًا — ٢- السكر
٣- البكتيريا — ٤- برجولات
④ (١ - جـ) — (٢- أ) — (٣- ب)

رقم الإيداع: ٢٠٢١/٣٠٦٦٦